

食生活改善推進員は こんな活動をしています!!



定例会

年に6回、フレイル予防や各種講習会について等の学習会と調理実習をしています。

講習会

年に6回、講習会を主催し、スタッフとして食材の準備や参加者へのアドバイス等を行っています。



手打ちうどん講習会

新座の郷土料理である手打ちうどんづくりを普及しています。



野菜料理講習会

野菜の摂取量を増やす食事を普及しています。

フレイル予防料理講習会

フレイル予防のための食事を普及しています。

骨粗しょう症予防料理講習会

骨粗しょう症予防のための食事を普及しています。



健康まつり への参加

ベジチェック(推定野菜摂取量を見える化できる機器)を使用し、野菜の摂取量が足りているか計測します。

★会員の活動★

- ・講習会や行事などの各種事業への参加
- ・家族やご近所など身近な方への対話活動 など

これらの活動を通じて、
食生活改善と食育普及
を進めています。

■ 申込み・問合せ

新座市食生活改善推進員協議会事務局

新座市保健センター

TEL 048-481-2211

会員募集中!!