

食生活改善推進員養成講座に参加してみませんか？

～私たちの健康は私たちの手で～

食生活改善推進員とは、自分の家族をはじめ、地域の皆さんの健康づくりを食生活の面でサポートをする活動をしています。町では、食生活改善推進員として、地域で食を通じた健康づくりの活動をしていただける方を募集します。仲間と一緒に楽しく活動してみませんか。

開催日時(全8回)

	日 時	内 容
第1回	10月18日(水) 午後1時30分～ 午後2時～午後3時	開講式・オリエンテーション 講演「国民の健康状況と生活習慣病予防」
第2回	11月8日(水) 午前9時30分～午後1時	講義「食生活改善推進員の役割」 講義・実習「高齢期における低栄養を防ごう」
第3回	11月21日(火) 午前9時30分～午後1時	講義・実習「生活習慣病予防について」
第4回	12月12日(火) 午前10時～正午	講義「食品衛生と食環境保全について」
第5回	12月26日(火) 午前9時～正午	見学・実習「実際の活動を体験してみよう」
第6回	令和6年1月11日(木) 午前9時～正午	講義・調理「離乳食について学ぼう」
第7回	1月22日(月) 午後1時30分～午後3時	講義・実習「身体活動と運動」
第8回	2月7日(水) 午前9時30分～午前11時 午前11時～正午	講義・実習「防災クッキング」 閉講式「これからの健康づくりの課題」

※ 原則として、全8回参加できる方を優先とします。

■ 場 所 保健センター、中央公民館

■ 定 員 24人(定員を超えた場合は抽選となります)

■ 受講料 1,200円程度(テキスト代)

■ 申込期限 9月20日(水)

■ 申し込み方法 電話または電子メールで申し込んでください。電子メールの場合は、件名を「食生活改善推進員養成講座」とし、本文に氏名、生年月日、電話番号を入力の上、送信してください。

■ 申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111(内1520)
電子メール kenko@town.agui.lg.jp



▲食生活改善推進員の活動の様子

秋です!アプリで楽しく健康増進しましょう!

スマートフォンでも楽しく介護予防や健康づくりに取り組むことができるアプリ「オンライン通いの場」が、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターから配信されています。

「通いの場」とは

地域の住民が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

アプリ「オンライン通いの場」には、日々の健康維持に役立つコンテンツが満載です。ぜひ活用してみてください。

- ▽仲間とオンラインで交流ができる「コミュニケーション」機能
- ▽おすすめのお散歩コースを検索・登録できる「おさんぽ」機能
- ▽全国各地域のご当地体操を紹介している「体操動画」機能
全国の自治体が考案した体操動画を紹介しています。「阿久比の体操」も紹介しています。
- ▽健康状態をすばやく判定できる「健康チェック」機能



国立研究開発法人国立長寿医療研究センターアプリ「オンライン通いの場」のダウンロードはこちらから



◀国立研究開発法人国立長寿医療研究センターホームページ

連動企画

アプリ「オンライン通いの場」を使い、アグピー健康マイレージのポイントを貯めませんか？

令和5年度 アグピー健康マイレージ

「検診を受ける」「食事や運動などの生活習慣に気を付ける」など、自分で決めた健康づくりに取り組み、ポイントを貯めていただくと、特典と交換できます。ポイントを貯めてお得と健康をゲットしよう!

詳しくは町ホームページをご覧ください。



◀町ホームページ

■ 問い合わせ先 健康介護課地域包括支援係 ☎(48)1111(内1127・1128)

