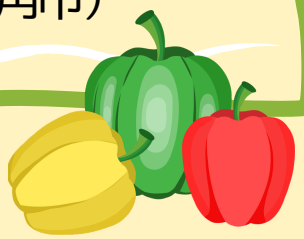
令和8年度 食育セミナー

受講者募集

食生活改善推進員養成講座

健康づくりを食事と栄養から学べる講座です。食育に興味のある方も歓迎です。修了後は「食生活改善協議会」の会員として食育活動に参加することもできます。もちろん受講のみの参加も可能です。

- 講座日程　令和9年　1/19・21・26・28・2/2・4・15・16（8日間）
- 場　　所　網走市役所3階会議室　及び　エコーセンタークッキング室
- 時　　間　9：30～12：00
- 受 講 料　1000円（テキスト代）
- 持 ち 物　筆記用具、電卓（調理実習時：エプロン、三角巾）
- 申込期日　令和9年1月13日（水）



講座内容

1/19（火）	開講式 網走市の健康づくり・食育	2/2（火）	食品衛生と生活環境 食事バランスガイド 加工食品における栄養成分表示について
1/21（木）	栄養の基礎知識	2/4（木）	高齢期の栄養 低栄養を防ぐ食事（調理実習）
1/26（火）	栄養計算をしてみよう 調理の基本	2/15（月）	身体の中の栄養の働き
1/28（木）	成人期の栄養 生活習慣病を防ぐ食事（調理実習）	2/16（火）	こころとからだの健康づくり 網走市食生活改善協議会の活動について 閉講式

申込・問合せ

申込みフォームまたは電話

網走市健康福祉部健康推進課（網走市保健センター）43-8450

食生活改善協議会メンバー募集！！



こんな活動しています！

網走市食生活改善協議会は市民の健康づくりを食育を通してお手伝いしています。講座修了後は協議会のメンバーとして食育アドバイザーのボランティア活動に参加してみませんか？



親子チャレンジクッキング



アウトドアキッチン



メンズキッチン



鮭丸ごとクッキング

一緒に活動できる仲間をお待ちしています！