

しよっかい
「食改さん」になって

男性の方も
大歓迎です

「健康づくり」に取り組みませんか？

食改さん(食生活改善推進協議会)は、「私達の健康は私達の手で」を
スローガンに「食」を通した健康づくりのボランティアを行っています。

○こんな活動をしています

みそ汁塩分測定、減塩・野菜摂取のすすめ、健診のすすめ、男性料理教室、
食育教室、郷土料理の継承、いきいきサロン等での伝達・試食、
視察研修 など



まずは、ご自分やご家族のために。

そして少しずつ地域へと、健康づくりの輪を私達と一緒に広げていきましょう。

「食改さん」として活動するためには、東彼杵町が開催する養成講座を
受けていただく必要があります。

受講者へは
テキスト・塩分測定器等の
無料プレゼントあり！

食生活改善推進員養成講座

日 時:令和 8 年 6 月～令和 9 年2月(毎月 1 回(平日)開催)

ただし、7・11 月を除く

内 容:栄養の基礎知識、生活習慣病予防等についての講話、
調理実習 など

場 所:東彼杵町総合会館

申込み:令和 8 年 6 月 1 日(月)までにお電話

又は、右 QR コードからお申込みください



お申込みはこちら↑

申込み・お問い合わせ : 東彼杵町役場 健康増進係 TEL 0957-46-1200

土日祝日を除く 8:30~17:15

別添日程表もご覧ください。