



## 「人」を「良」くするのが「食」



### ～沼田町食生活改善協議会～



▲学童保育食育教室の様子（7/31）

私たち沼田町食生活改善協議会は“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに掲げ、町民の皆様の食を通じた健康づくりのお手伝いをしています。

妊婦さんから子ども達、更には高齢者を対象に栄養についての講話や料理教室などを開催し、今年で結成32年目を迎えます。

現在24名の会員で楽しく取り組んでいます。

「食」に興味のある方、おいしく健康的な食生活を学びたい方、一緒に活動しましょう！！

## 今年度の主な活動 ①時期 ②対象 ③概要

### ☆空知ブロック研修会

- ① 10月1日（水）
- ② 食生活改善協議会
- ③ 空知地域の食生活改善推進員と交流を深め研修し、効果的な活動の向上を目指します。

### ☆高齢者低栄養予防食育講習会

- ① 11月頃
- ② 町内在住の65歳以上の高齢者
- ③ 五感を刺激する食育講話や調理実習等をを行います。

### ☆男性の料理教室

- ① 11月頃
- ② 町内各種団体（男性）
- ③ 基本調理作業を含む食育教室を行います。

【お問い合わせは】

◎保健福祉課健康グループ

TEL 35-2120 【担当：西尾・生田】

### ☆マタニティークラブ

- ① 6月19日（木）実施済
- ② 町内在住の妊婦
- ③ 基本の調理、栄養講話を行います。

### ☆ほっとママ

- ① 9月24日（水）実施済
- ② 出産後1年未満の母子
- ③ 離乳食の基本の調理、栄養講話を行います。

### ☆親子食育教室

- ① 1～2月頃
- ② 未就学児から小学生と保護者
- ③ 食育ゲームと栄養・料理教室を行います。

### ☆各時期講習会

- ① 通年
- ② 食生活改善協議会会員
- ③ 旬な話題をテーマに会員の研修を深めます。