

ご存知ですか？沼田町食生活改善協議会

『私たちの健康は
私たちの手で』



食生活改善協議会は通称「食改さん」の名で親しまれており、現在21名の会員で活動しています。バランスのとれた栄養、運動・休養で健康づくりを啓発するために、子供から大人まで各年代に合った食育活動を続け、昭和58年に活動をスタートさせた会は今年で結成33年目を迎えます。

主な活動内容（時期・対象・概要）

★マタニティクラブ

- 実施日：10月中旬
- 対象者：町内在住の妊婦
- 概要：出産後の離乳食に備えた調理実習及び食育講話

★高齢者低栄養予防食育講習会

- 実施日：12月11日（金）
- 対象者：町内在住の65歳以上の方
- 概要：五感を総動員させる調理実習及び食育講話

★親子食育教室

- 実施日：2月上旬
- 対象者：未就学児～小学生とその保護者
- 概要：食への関心を高める食育ゲーム及び調理実習

★学童食育教室

- 実施日：7月31日（金）※今年度は実施済
- 対象者：学童保育利用児童
- 概要：食への興味関心を高める食育講話及び調理実習

★ほっとママ

- 実施日：7月22日（水）※今年度は実施済
- 対象者：出産後1年未満の親子
- 概要：離乳食の基本的な調理技術の学習

★各時期講習会

- 実施日：通年
- 対象者：食生活改善協議会会員
- 概要：会員の資質向上及び活動促進を目的とした調理実習及び研修会



▲学童食育教室の様子

「食」に興味がある方、

「食」を通して健康づくりをしたい方、
私たちと一緒に活動しませんか？

【問い合わせ先】

保健福祉課健康グループ

☎：35-2120（担当 西尾・小木）