

越前市民の健康を守る

# 食生活改善推進員 運動普及推進員



の担い手を求む！

食生活改善推進員・運動普及推進員は、

「自分、家族、そして地域へ健康づくりを実践するボランティア」です。

各推進員になるために、養成講座を受講し、健康づくりに必要な知識を学びます。

次年度より、地域で食生活や運動習慣普及のボランティア活動を行っていただきます。

## 養成講座詳細

日 程：令和8年6月～令和9年3月（毎月1回程度）

場 所：主に 市民プラザたけふ  
（アル・プラザ武生 3・4階）

定 員：各20名（18歳以上の越前市民）

受講料：無料

（食生活改善推進員養成講座のみ：調理実習材料代の一部負担あり）

締 切：5月15日（金）17：00まで

申込先：越前市健康増進課 ☎0778-24-2221  
または 二次元コードから



その他：【いずれか一方】または【両方】受講可能です😊

### 食生活改善推進員



食に関する知識の普及や料理教室などを市民に対して開催します

### 運動普及推進員



運動教室を開催し、市民の運動習慣を身に着ける活動を実施します

# 令和8年度 養成講座日程

## <食生活改善推進員>

場所や内容などの詳細は、養成講座開講式で配布いたしますプログラムをご確認ください。

	日にち	時間
第1回	6月12日(金)	13:30~15:30
第2回	7月24日(金)	13:30~16:30
第3回	9月11日(金)	13:30~16:30
第4回	10月9日(金)	13:30~16:30
第5回	11月6日(金)	13:30~16:30
第6回	12月11日(金)	13:30~16:30
第7回	1月15日(金)	13:30~16:30
第8回	2月12日(金)	13:30~16:30
第9回	3月8日(月)	13:30~15:30

### ～受講生の声～



調理実習をしたり、栄養についての講座を受けたり、みんなで楽しく学べます♪

どなたでも参加しやすい内容です!活動を通して仲間とのつながりも広がります♪



## <運動普及推進員>

	日にち	時間
第1回	6月12日(金)	13:30~15:30
第2回	7月13日(月)	13:30~15:00
第3回	8月24日(月)	13:30~15:00
第4回	9月14日(月)	9:00~11:00
第5回	11月2日(月)	9:30~11:00
第6回	12月14日(月)	13:30~15:00
第7回	3月8日(月)	13:30~15:30

### ～受講生の声～



みんなで体を動かし、和気あいあいと参加できました!

運動講座を受けて、新しい仲間もできました😊

