

報道関係者各位

令和8年10月5日

家族の「おいしい」と「健康」を守る、食生活サポーター養成！  
～羽曳野市キャロット教室（食生活改善推進員【通称：食改さん】養成講座）開催～

近年生活習慣病の増加が大きな問題となり、その原因は日頃の食生活などに深い関係があるとされています。羽曳野市では、バランスのとれた食生活や食育の推進を市の管理栄養士と共にボランティアで進める「食生活改善推進員（通称：食改さん）」を養成しています。この教室では、健康づくりや食育、生活習慣病予防について、講義・体験実習を交えて無料で楽しく学べます。講座終了後は、修了証書をお渡ししますので、食生活改善推進員になることができます。

「食生活改善推進員（通称：食改さん）」は「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに身につけた知識やスキルを地域の健康づくりに活かしており、羽曳野市ではこの養成講座を通して、仲間とのふれ合いを通じて地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを進める食の健康サポーター作りを応援しています。



【キャロット教室の実習風景】

## 【開催概要】

プログラム：全5回 1コース※4回以上出席できる方に限ります。（全回出席できる方優先）

| 日 程       | 内 容                  |
|-----------|----------------------|
| 10月27日(火) | 開講式、食生活改善推進員に関するお話 等 |
| 11月6日(金)  | 栄養講義、体験実習            |
| 11月13日(金) | 栄養講義、体験実習            |
| 11月20日(金) | 調理実習                 |
| 11月27日(金) | 食生活改善推進員に関する話、修了式 等  |

▶ 申込フォーム



対象者：羽曳野市民でボランティアに興味がある方

場所：羽曳野市立保健センター（羽曳野市誉田4丁目2番3号）

申込：WEB申込、健康増進課窓口またはお電話にて

定員：15名（受講料：無料）

【問い合わせ先】 羽曳野市役所 健康増進課

電話番号：072-958-1111（代表） 072-947-3660（直通）

メールアドレス：kenkouzoushin@city.habikino.lg.jp