

## 『食生活改善推進員養成講座』参加者募集

『さぬき市食生活改善推進協議会(略して食改)』では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育の推進や健康づくりのボランティア活動を行っています。今年も、さぬき市では、食生活改善推進員養成講座を開催します。この講座では、食事や健康に関する知識を仲間と一緒に楽しく学びます。

学んだ知識を、家族へ地域へと広げ、『食改さん』として一緒に活躍してみませんか。

### 平成29年度さぬき市食生活改善推進員養成講座日程表

講座日	内容(開催時間 10:00~15:00(受付 9:50~10:00))
1 6月23日(金)	開講式・オリエンテーション
2 7月 7日(金)	調理実習「単身者のバランスのとれた食事」、講義「食品衛生・食品添加物について」
3 8月 4日(金)	調理実習「子育て世代のバランスのとれた食事」、講義「食育・食品成分表の使い方」
4 8月23日(水)	調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」、講義・実技「身体活動・運動」
5 9月15日(金)	調理実習「肥満が気になる人の食事」、講義「献立作成・栄養価計算」
6 9月29日(金)	講義「生活習慣病について考えてみよう」、講義「支部活動の紹介」等
7 10月10日(火)	閉講式・まとめ

**受講対象:** 受講後さぬき市食生活改善推進員として活動の出来る方

できるだけ7回をとおして参加できる方

**開催場所:** さぬき市津田保健センター

**開催時間:** 10:00~15:00(受付9:50~10:00)

※開講式・閉講式のみ午前中

**受講定員:** 24名(定員以上の申込があった場合は先着順)

**受講料:** 2,000円(調理実習代)

※初日に集金します

**申込期間:** 5月22日(月)~6月9日(金)

※土・日曜日は除きます

【問・申】国保・健康課(長尾支所2階)

☎(0879) 52-2518

## 成人健康教室「運動・食卓講座」参加者募集のお知らせ

「運動」と「食事」から、「自分の健康づくり」に取り組みたい方を募集しています。

ストレッチ運動の基礎や“正しい”歩き方とバランス食のコツを学ぶ講座です。

運動が楽しい! 料理が楽しみ! 生活習慣を振り返り、仲間と一緒に始めましょう。

**運動教室** 簡単なストレッチ運動、無理なく繰り返し続けられる簡単な体操の実践、歩く姿勢のポイントなど  
\* 運動指導講師: 四国学院大学社会学部  
カルチュラル・マネジメント学科  
片山 昭彦 先生

**食卓講座** 食のバランス・量のコツを学ぶ講話と簡単な調理実習・試食  
\* 講師: さぬき市国保・健康課 管理栄養士

### 5回コース

	場所	1回目 運動	2回目 食卓	3回目 運動	4回目 食卓	5回目 運動	時間
◇日時	津田保健センター	6/28 (水)	***	7/12 (水)	***	8/23 (水)	運動の日 午後3時~ 4時30分
		***	7/6 (木)	***	8/3 (木)	***	食卓の日 午前10時~ 11時30分

◇準備物	運動の日	食卓の日
	タオル・水分補給用のお茶 ※5回目は、戸外活動を予定しています。	エプロン・三角巾・ふきん・ 参加費400円 (試食材料費は、1回目の 6/28(水)に集金します)

◇募集人数 20名 ◇申込締切 6月21日(水)まで

◇平成28年度の教室に参加された皆様からの感想です。(参加後のアンケートから)

・運動: 常に運動不足気味で体がカチカチになっているのが、運動の日は少し動きやすくなった。

・食卓: 今まで油を沢山つけていたが、少しひかえるように気をつけようと思った。

【問・申】さぬき市 国保・健康課(長尾支所2階)

☎(0879) 52-2518 (8:30~17:15土日除く)

## 骨髄移植ドナー等支援事業について

さぬき市では平成29年度より、骨髄移植ドナー等支援事業を開始しました。

この事業では、白血病等の血液疾患の治療に必要な骨髄・末梢血幹細胞のドナーの増加や多くの移植の実現を目指して、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了したドナーとドナーを雇用する市内事業所に申請により助成金を交付します。

助成対象者	助成金額
(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了した者で、ドナー休暇を有する事業所に属さない者	10万円
上記ドナーを雇用している市内事業所	5万円

助成金の交付を希望する助成対象者の方は骨髄等提供完了の日から90日以内に国保・健康課へ申請してください。申請書はホームページからダウンロード出来ます。

【問】国保・健康課 健康係(長尾支所2階) ☎(0879) 52-2518