

# 令和8年度 弘前市食生活改善推進員研修会

弘前市食生活改善推進員を対象とした研修会です。  
一般の方は受講できませんのでご了承ください。

**申込方法**

電話またはEメール・FAXでお申込みください。

**申込先**

弘前市健康増進課 健康づくり総合推進係 担当:小山内  
(電話) 37-3750 (受付時間 平日8:30~17:00)  
(FAX) 37-7749 / (Eメール) sat2-osanai@city.hirosaki.lg.jp

**その他**

申込の受付は随時行っております。申込締切日までに**必ず**お申込みください。

実施日	時間	内容	場所	申込締切 (参加費)	主催
4月 15日(水)	14:30~15:30	(講演) 「高血圧を食生活で遠ざけよう！」	ヒロロ4階 弘前市民文化 交流館ホール		弘前市
5月	18日(月)	(説明) ・市主催事業への協力について ・活動における調理時の注意点について (調理実習) 「夏野菜を使ったバランスレシピ」	弘前市 保健センター	5/11(月) (無料)	弘前市
	18日(月) 夜の開催				
6月	8日(月)	(調理実習) ～生涯骨太クッキング～ 「乳製品を使ったフレイル予防のレシピ」	弘前市 保健センター	6/1(月) (無料)	弘前市
	8日(月) 夜の開催				
7月	14日(火)	(調理実習) 日本食生活協会発行 「おやこの食育教室」レシピより	弘前市 保健センター	7/7(火) (400円)	食生活改善推進 員会
	14日(火) 夜の開催				
9月	(未定) 個別にお知らせ いたします。	(実習) 見て楽しい！食べておいしい！ ～野菜・果物の飾り切りを学ぼう～	弘前市 保健センター	(未定) 個別にお知らせ いたします。	弘前市
10月	(未定) 個別にお知らせ いたします。	食生活改善推進員研修会in柴田学園大学 「生活習慣病の予防について」 	柴田学園大学 ※現地集合	(未定) 個別にお知らせ いたします。	弘前市 柴田学園大学
11月	14日(土)	ナトリウム(食塩)とカリウムを測って健康に ・講義 ・尿ナトリウム/カリウム比、血圧の測定 生活習慣アンケート ・栄養士によるミニ講話 ・試食「減塩調味料を使った料理の試食」	弘前市 保健センター	11/2 (月) (無料)	弘前市
12月	18日(金)	(調理実習) 「食物繊維がしっかりとれるバランス献立」 (講義) 「食物繊維の機能と 目標量について」	弘前市 保健センター	12/11(金) (無料)	弘前市
	19日(土)				
R9年 1月	16日(土)	(演習・試食) こどものおやつを組み合わせと目安量 (講義) ・幼児食の基本について ・栄養成分・食物アレルギー表示の見方について	弘前市 保健センター	R9年 1/8(金) (無料)	弘前市