



## 食生活改善推進協議会員(通称:食改さん)募集!

月に1回、食や健康に関する知識と調理を学ぶ伝達講習会を行っています。  
仲間と一緒に、新しい料理や知識を学んでみませんか?



### 令和7年度伝達講習会日程

中込 場所:佐久市保健センター

| 4月    | 5月     | 6月    | 7月     | 8月     | 9月    |
|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| なし    | 12日(月) | 9日(月) | 7日(月)  | 18日(月) | 8日(月) |
| 10月   | 11月    | 12月   | 1月     | 2月     | 3月    |
| 6日(月) | 10日(月) | 8日(月) | 13日(火) | 9日(月)  | 9日(月) |

時間:午前9時30分から

備考:基本的に第2月曜日

「佐久市食生活改善推進協議会」(通称:食改さん<sup>しょっかい</sup>)は、食を通した健康づくりのボランティアです。様々な年代へ向けた活動を行っています。  
料理が大好き・食育に興味がある・地域の健康づくりに携わりたいなど、  
ご興味のある方はぜひお声がけください!



### 食改さんはどんな活動をしているの?



- ・市の委託事業(ぴんころ食の普及・離乳食教室での調理)
- ・食育教室
- ・伝達講習会 など



ピンクのTシャツが目印です!



シンボルマーク

お問い合わせ先:佐久市食生活改善推進協議会 事務局

佐久市役所健康づくり推進課 62-3189