

多摩区地域みまもり支援センター

ボランティア 養成教室

～いつまでもいきいきと多摩区で過ごすために～

ボランティア活動をしませんか？

まずは自分や家族の食生活をよりよいものに
食生活改善推進員

- メタボ予防（コレステロール、糖尿病）、骨粗鬆症予防の料理教室の実施
- 男性料理教室、おやこ食育教室の実施
- 区役所で育てたゴーヤのレシピづくりなどなど・・・



多摩区の
ボランティアは
こんなことを
やっています！！

ご近所の活動を一緒に
応援しませんか？

健康づくりボランティア

- 公園体操、いきいき体操
- ウォーキング
- サロン（地域で気軽に立ち寄れる場）でのお茶の準備や見守り

など



子育てママへ
ちょっと応援を！！

子育てボランティア

- 健診や育児相談での赤ちゃんやママさんへの手助け
- 地域の子育てサロンでの赤ちゃんの見守りやママさんへの声かけ

など



詳細は裏面を御覧ください！！

平成28年度 多摩区地域みまもり支援センターボランティア養成教室日程表

		日時	内容 (予定)	講師及び場所
健康づくりボランティアコース (二十五名)	1日目 (共通)	10月25日(火) 14:00-16:30	・講義 「健康づくりとボランティア活動」 ・グループワーク	東京都健康長寿医療センター 研究所 藤原佳典氏(医師) (多摩区役所 11階 1101～1102会議室)
	2日目(共通)	11月25日(金) 13:30-16:00	・講義 「地域でのボランティア活動の実際」 ・ボランティアからの活動紹介 ・グループワーク	逗子市社会福祉協議会 地域コーディネーター 逗子市山の根自治会 会長 龍村敦子氏 (多摩区役所 11階 1101～1102会議室)
	3日目(共通)	12月6日 (火) 13:30-15:30	・講義 「健康づくりと運動について」 ・運動実習(※持ち物:飲み物(水かお茶)、運動しやすい服装)	東京都健康長寿医療センター 研究所 光武誠吾氏(理学療法士) (多摩区役所 11階 1101～1102会議室)
食生活改善推進員 コース(二十名)	4日目(食生活のみ)	12月9日 (金) 9:30-13:30	・講義「健康と栄養・食生活」 ・調理実習(※持ち物:エプロン、三角巾、 ハンドタオル、ふきん、材料費) ・講義「食生活改善推進員の活動と役割 について」 ・グループワーク ・修了証の授与	多摩区食生活改善推進員 多摩区役所 管理栄養士 (多摩区役所 1階保健福祉セ ンター栄養室)
子育てボランティア コース(二十名)	4日目(子育てのみ)	12月19日(月) 10:00-11:30	・講義「多摩区における子育て支援と今 どきママの子育て事情について」 ・グループワーク	地域子育て支援センター 西しゅくまーノ センター長 高橋美雪氏(保育士) (多摩区役所 1階保健福祉 センター講堂)

★申込方法★

9月15日(木)午前9時より、電話、FAX 又は御来所にて御予約を承ります。

★お問い合わせ先★

多摩区役所地域みまもり支援センター地域支援担当

電話 **044-935-3294** F A X **044-935-3276**

受付・お問い合わせ時間

月～金 午前9時～午後12時 午後1時～午後5時

多摩区地域みまもり支援センター

食生活改善推進員 養成教室

～いつまでもいきいきと多摩区で過ごすために～
多摩区の皆さんに向けたボランティアに挑戦しませんか？

食生活改善推進員って、なあに？

戦後の食糧難において、家庭の健康や食生活を預かる主婦のため保健所で「栄養教室」が開かれ、その修了者を中心がとなって、厚生省(現在の厚生労働省)のバックアップのもと食生活改善推進員は誕生しました。

現在多摩区の会員は約 100 人。自分自身の健康や、人々の食生活がよりよくなるボランティア活動を地域の至るところで展開しています。

多摩区の食生活改善推進員活動一覧

- メタボ予防(コレステロール、糖尿病)、骨粗鬆症予防の料理教室の実施
- 男性料理教室、おやこ食育教室の実施
- 区役所で育てたゴーヤのレシピづくり
などなど・・・

多摩区の
ボランティアは
こんなことを
やっています！！



詳細は裏面を御覧ください！！

平成28年度 多摩区地域みまもり支援センター食生活改善推進員養成教室日程表

食生活改善推進員コース		日時	内容(予定)	講師及び場所
	1日目(共通)	10月25日(火) 14:00-16:30 (受付13:45~)	・講義 「健康づくりとボランティア活動」 ・グループワーク	東京都健康長寿医療センター 研究所 藤原佳典氏(医師) (多摩区役所11階 1101~1102会議室)
	2日目(共通)	11月25日(金) 13:30-16:00	・講義 「地域でのボランティア活動の実際」 ・ボランティアからの活動紹介 ・グループワーク	逗子市社協コーディネーター 逗子市山の根自治会会長 瀧村敦子氏 (多摩区役所11階 1101~1102会議室)
	3日目(共通)	12月6日(火) 13:30-15:30	・講義 「健康づくりと運動について」 ・運動実習	東京都健康長寿医療センター 研究所 光武誠吾氏(理学療法士) (多摩区役所11階 1101~1102会議室)
	4日目(食生活のみ)	12月9日(金) 9:30-13:30	・講義 「健康と栄養・食生活」 ・調理実習(※持ち物:エプロン、三角巾、 ハンドタオル、ふきん、材料費) ・講義「食生活改善推進員の活動と役割 について」 ・グループワーク ・修了証の授与	多摩区食生活改善推進員 多摩区役所 管理栄養士 (多摩区役所1階保健福祉センター栄養室)

★1日目～3日目は、健康づくりや子育てボランティアとの共通プログラムです。

★4日目の調理実習は、材料費の実費(500円程度)がかかります。その他は、無料です。

★申込方法★

9月15日(木)午前9時より、電話、FAX又は御来所にて御予約を承ります。

★お問い合わせ先★

多摩区役所地域みまもり支援センター地域支援担当

電話 **044-935-3294** F A X **044-935-3276**

受付・お問い合わせ時間

月～金 午前9時～午後12時 午後1時～午後5時