

「食のボランティア」として 活躍しませんか

食のボランティアとは

市民の健康づくりを、食からサポートするボランティア団体「食生活改善協議会」は、“食改さん”や“ヘルスマイト”と呼ばれ全国の各地域で活躍しています。

調理実習の開催、保育園での食育活動などを通して食の大切さを広める活動を行っています。

豊橋市の“食改さん”になるとできること

仲間ができる

レシピのレパートリーが増える

様々な分野の専門家から知識を学べる

子供たちに食の大切さを伝えられる

人の役に立てる

健康に対する意識が高まる

自分自身が楽しめる

活動に参加するためには食生活改善推進員養成講座の受講が必要です。詳細は裏面をご覧ください。



「令和8年度 食生活改善推進員養成講座」

日程	時間	内容
7/3(金)	10:00～ 12:00	開講式・オリエンテーションなど
8/3(月)or8/7(金)	9:15～ 12:30	食改さんの調理実習に参加※
9/11(金)	9:30～ 12:30	保健師から学ぶ豊橋市民の健康課題 管理栄養士から学ぶ健康的な食生活 簡単ヨガで身に着ける運動習慣
9/29(火)30(水) 10/25(日)26(月) 11/26(木)27(金)	9:15～ 12:30	いーとよ きッチン eaToyo+Kitchen(調理実習)に参加※
11/18(水)	10:00～ 12:00	専門職から学ぶ調理に必要な衛生管理 農業担当者から学ぶ農業王国とよはし
12/5(土)	13:00～ 15:30	食改の簡単クッキング&食育講座 産婦人科医から学ぶ女性の健康について
1/14(木)or1/15(金)	9:15～ 12:30	食改さんの調理実習に参加※
2/4(木)	10:00～ 11:30	修了式・食生活改善推進協議会への登録など

食改さんとして活躍するために上記スケジュールで豊橋市が開催する専門家による講座や調理実習に参加し活動に必要な知識を学びます。 ※調理実習の食材費負担あり 600円×3回

- 対象 : 豊橋市内在住の方
- 定員 : 20名(申込順)
- 場所 : 豊橋市保健所・保健センター(ほいっぴ)
- 申込み : 豊橋市ホームページに掲載の申請フォームより
- 締切 : 令和8年6月19日(金)
- 受講料 : 無料(調理実習の食材費負担あり 600円×3回)
- 活動条件 : 全8回のうち6回の受講で活動可能



お問合せ先／豊橋市保健所 健康増進課

電話／0532-39-9116 email／kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp