しあわせ信州
山々と育む　すこやかな国

長野県（佐久保健福祉事務所）プレスリリース　令和８年（2026 年）10 月 27 日

「食生活改善推進員養成講座」の参加者を募集します

家庭や地域で食生活を通した健康づくりを推進する、食生活改善推進員（ヘルスメイト）を養成する「食生活改善推進員養成講座」への参加者を募集します。

1　対 象 者

佐久地域に在住で、家庭や地域で食生活を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員として活動していただける方

2　日　　程

回	日　　時	主な学習内容
1	11 月 26 日（木） 9:30～14:15	・講話：おいしい料理は安全な調理から ・調理実習：主食・主菜・副菜がそろった食事
2	12 月 10 日（木） 10:00～14:15	・講話：こころの健康・休養について ・調理実習：フレイル予防の食事
3	1 月 20 日（水） 9:30～12:30	・講話・GW：長野県の食育と食生活改善推進員のつながり ・講話・実技：笑いヨガ de ストレッチ体操 講師 スマイルライフアカデミージャパン代表 佐藤志穂 氏

※ 全３回受講した場合に本講座を修了したものとします。
講座内容は、場合によって変更になる可能性があります。

3　会　　場　佐久合同庁舎（佐久市跡部 65-1）

4　定　　員　20 名（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

5　参加費用　無料（別途、調理実習の食材費 1,000 円程度かかります）

6　募集締切　11 月 19 日（木）

7　申込方法　直接又は電話で、佐久保健福祉事務所　健康づくり支援課（TEL63-3163、FAX63-3221）へお申し込みください。

～食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは～

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、そして地域住民の食生活の改善を中心とした健康づくりと食育をすすめるボランティアです。
佐久地域では約 200 人の食生活改善推進員が活躍しています。

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン 3.0
～大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を実現するために～

［長 野 県 総 合 5 か 年 計 画 推 進 中］

（問合せ先）
佐久保健福祉事務所　健康づくり支援課
予防衛生係　今井、村上
電話：0267-63-3163（直通）
0267-63-3111（代表）内線 282
FAX：　0267-63-3221
E-mail：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp