

藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会で 一緒に活動しませんか？

四ツ葉会は

「おいしく楽しく健康に」「私達の健康は私達の手で」を活動目標として、
食を通じて健康づくり活動を行うボランティア団体です。

市が主催する「食生活改善推進員等養成講座」の修了者で組織しており、
同じ目的で活動する全国組織の団体です。

地域の市民センターなどで、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、
生活習慣病予防、地産地消など多様なテーマで料理教室を開催し、
地域における食生活改善や健康づくりに関する活動を行っています。



四ツ葉会の主な活動等については、藤沢市ホームページ
「食育の推進 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会」をご覧ください。

令和7年度 食生活改善推進員等養成講座 受講生を募集します！

バランスの良い毎日の食事が健康づくりにつながります。
おいしく、たのしく、健康づくりをするための「食」について、
講義や献立作成、調理実習を通して一緒に学びませんか！

日 程 2025年8月18日（月）から10月31日（金）まで
全6回（詳しい日程や講座内容については裏面をご覧ください。）

会 場 藤沢市保健所

対象者 市内在住・食育や健康づくりに関心があり、講座修了後に実践活動ができる方

費用 1,000円程度（食材料費） 他食品成分表（各自購入）

定 員 24名（定員になり次第締め切り）

申込み 8月18日（月）午前9時から9月24日（水）までに
藤沢市ホームページ「食育のイベント・講座案内」から電子申請
または右記の二次元コードよりお申し込みください。

電子申請ができない場合は、下記までお問い合わせください。



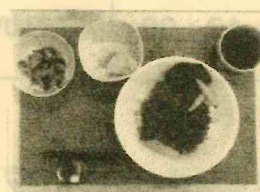
お申込み



四ツ葉会講師の調理実習



献立の栄養価を計算



実際に作っていただきます

お問合せ 藤沢市健康づくり課 電話 (50) 8430 FAX (28) 2280

令和7年度 食生活改善推進員等養成講座 日程表

	日 程	テーマと内容	試食	場 所
1	8月18日(月)～ 動画視聴開始	①健康づくりについて(総論) ②生活習慣病の基礎知識 ③知ってほしい健康づくりのポイント(各論) ④活動紹介 【個別課題】レポート提出		インターネット環境が 整わない方で、 会場視聴を ご希望の方は、 ご相談ください。 (藤沢市保健所)
2	9月30日(火) 9:30～12:00	①第4次藤沢市食育推進計画について ②食品の表示について ③おいしくバランスのとれた食事 ・献立の立て方・食事バランスガイド ④食品衛生・食中毒予防 【個別課題】主食・主菜・副菜のそろった食事づくり 《調理実習(健康づくり課献立)》		藤沢市保健所 3階大会議室
3	10月7日(火) 9:30～14:00	①藤沢市食生活改善推進団体の活動について ②対象者にあった食事づくりⅠ 《調理実習(四ツ葉会献立)》 ③おいしくバランスのとれた食事 ・食品成分表の使い方 ④グループワーク《献立作成》	○	藤沢市保健所 3階 栄養実習室
4	10月15日(水) 9:30～12:00	①グループワーク《献立作成》		藤沢市保健所 3階大会議室
5	10月22日(水) 9:30～13:30	①対象者にあった食事づくりⅡ《調理実習》 ②グループワーク《まとめと発表》	○	藤沢市保健所 3階 栄養実習室
6	10月31日(金) 9:30～12:00	①修了式 ②これからの地域活動にむけて		藤沢市保健所、 3階 大会議室

※1回目は、「健康づくりサポーター養成講座及び健康普及員養成講座」と合同で行うオンライン講座です。

全講義のうち8割以上受講された方に、修了証を授与します。欠席される場合は、事前にご相談ください。