

参加者
募集!!

食と健康教室

食生活改善推進員養成講座



「食」を中心とした健康づくりを
仲間と一緒に楽しく学びます。
学んだ知識を家族へ、知人へ、地域へと広げ、
食のボランティア を始めてみませんか♪

日程 曜日は(金)	時間	内容
① 9/27	9:30~11:30	・栄養バランス入門~何をどれだけ食べたらいいの?~
② 10/4	9:30~11:30	・健康づくりの主役はあなた! ・食中毒、こうして防ぐ
③ 10/11	10:00~14:00	・中華でスタミナアップ(調理実習)
④ 10/18	9:30~11:30	・めざせ!『食育』を通じた明るい元気なまち“和泉”
⑤ 10/25	9:30~11:30	・ボランティア入門~ボランティアってなあに?~ 講師 和泉市社会福祉協議会
⑥ 11/1	13:30~15:30	・気持ちよく体を動かしてリフレッシュ!
⑦ 11/8	9:30~11:30	・調理実習で食育!~献立を考えてみよう~
⑧ 11/15	9:30~11:30	・調理実習で食育!~栄養価計算をしてみよう~
⑨ 11/22	9:30~11:30	・調理実習で食育!~献立を見直してみよう~
⑩ 11/29	10:00~14:00	・調理実習で食育!~考えた献立を作ってみよう~

対象

食のボランティアに関心のある20歳以上の和泉市民
(以前この教室を修了された方はご遠慮ください)

場所

保健センター(府中町四丁目22番5号)

人数

20人

費用

1,500円程度(実習材料費など)

申込み

9/5(木) から定員に達するまで保健センターで電話受付

TEL:47-1551

和泉市健康づくり推進室健康増進担当

