

食と健康教室

食生活改善推進員養成講座

令和8年 **9月25日～12月11日**

すべて金曜日（全6回）

10：00～11：30（調理実習の日は**13：30**まで）

～～ 詳しいプログラムは、裏面をご覧ください ～～

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（庁舎第1分館 1階）

人 数

16人

費 用

1000円程度（調理実習材料費）

申込み

9月7日（月）から電話にて受付

TEL：47-1551



「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、地域へと広げる
食のボランティアを始めてみませんか♪

和泉市 健康づくり推進室 健康増進担当

* **学** 本講座は、生涯学習サポート講座の対象です



日 程 曜日は（金）		時 間	内 容
①	9月25日	10:00 ～ 11:30	●講話 「栄養バランス入門～何をどれだけ食べたらいいの？～」
②	10月9日	10:00 ～ 11:30	●講話 「食中毒、こうして防ぐ」
③	10月23日	10:00 ～ 13:30	●調理実習 「クッキング教室を体験しよう」 ●食改活動の紹介
④	11月13日	10:00 ～ 11:30	●講話とグループワーク 「健康づくりの主役はあなた！」
⑤	11月27日	10:00 ～ 11:30	●講話とグループワーク 「めざせ！『食育』を通じた明るい元気なまち”和泉”」
⑥	12月11日	10:00 ～ 13:30	●講話とグループワーク 「献立を考えてみよう」

皆さまのご参加を
お待ちしております！

