

参加者
募集!!

食と健康教室

食生活改善推進員養成講座

令和7年 **10月2日～12月11日**

すべて木曜日（全10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

保健福祉センター（和泉シティプラザ内）

人 数

16人

費 用

1500円程度（調理実習材料費）

TEL：57-6620

申込み

9 / 11(木) から保健福祉センターで電話受付



「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

*  本講座は、生涯学習サポート講座の対象です



日 程 曜日は (木)		時 間	内 容
①	10月2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16日	10:00 ～ 11:30	●講話と運動実技 「気持ちよく体を動かしてリフレッシュ!」
④	10月23日	10:00 ～ 13:30	●調理実習 「骨々(コツコツ)とろう!カルシウム」 ●食改活動の紹介
⑤	10月30日	10:00 ～ 11:30	●講話 「めざせ!『食育』を通じた明るい元気なまち”和泉”」
⑥	11月6日	10:00 ～ 11:30	●講話 「健康づくりの主役はあなた!」
⑦	11月13日	10:00 ～ 11:30	●講話とグループワーク 「調理実習で食育!～献立を考えてみよう～」
⑧	11月20日	10:00 ～ 11:30	●講話とグループワーク 「調理実習で食育!～栄養価計算をしてみよう～」
⑨	12月4日	10:00 ～ 11:30	●講話とグループワーク 「調理実習で食育!～献立を見直してみよう～」
⑩	12月11日	10:00 ～ 13:30	●調理実習 「調理実習で食育!～考えた献立を作ってみよう～」

皆さまのご参加を
お待ちしております!

