

食から始める健康づくりの

コツを学ぶ

栄養教室

令和4年度
受講生
募集!!

食や健康の知識
を得たい!



ボランティアを
やってみたい!



いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座

いずみ会とは：生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織です

	日 程	内 容
1	6月 3日(金)	開講式・オリエンテーション・講演
2	7月 1日(金)	食生活の現状・栄養の基礎・エコクッキング【調理実習①】
3	8月 5日(金)	こころとからだの健康づくり・食品衛生 【調理実習②】
4	9月 9日(金)	健康づくり・身体活動(運動) 【調理実習③】
5	10月 7日(金)	食育とは・自分にあった食べ方 【調理実習④】
6	11月 4日(金)	いずみ会活動紹介 ~会員より~ 【調理実習⑤】
7	12月 2日(金)	対象別献立作成のポイント 【調理実習⑥】
8	1月 13日(金)	対象別献立 ~グループごとに作ってみよう~ 【調理実習⑦】
9	2月 3日(金)	修了式・講演・茶話会(いずみ会)

◇実施日時：令和4年6月～翌年2月(月1回)
9時半～13時半 ※6月・2月は9時半～12時

◇場所：姫路市保健所(姫路市坂田町3番地)

◇対象：姫路市内在住で、教室修了後にいずみ会の活動に参加できる方

◇費用：テキスト代1,200円と調理実習の材料費

◇申込み方法：令和4年4月11日(月)から電話かQRコードで申込み

定員30人
(先着)

《お申し込み・お問い合わせ先》

姫路市保健所健康課 健康増進担当

電話：(079) 289-1697

《お申込みはこちら↓》

