

# 食を通じた健康づくりのボランティア

私たちの健康は  
私たちの手で

# 姫路いずみ会



姫路いずみ会（姫路食生活改善推進員協議会）は、料理教室やイベント等を通じて、子どもから高齢者まで幅広い世代に食育活動を実践しているボランティア団体です。いずみ会に入って一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？

## 健康づくり活動

世代別に取り組む生活習慣病予防・減塩  
低栄養予防・フレイル対策  
生涯骨太クッキング



自主研修会



男性料理教室

私たちの活動を  
紹介します



食育イベントでの普及啓発

## 食育活動

こども・親子料理教室  
男性料理教室  
郷土料理の伝承活動  
食育の普及啓発



## 姫路市との協働

エコ・クッキング 旬果旬菜料理教室  
農林漁業まつり 米粉普及事業



農林漁業まつりでの試食の提供

## 小さなグループから全国組織へ

いずみ会はリーダーが中心となってグループをつくり、そのグループが集まって、支部単位、保健所単位、県単位、そして全国へとつながっています。



いずみ会リーダー養成講座（栄養教室）を実施しています。詳しくは下記までお問い合わせください。



【お問合せ先】 姫路いずみ会事務局

姫路市保健所健康課（姫路市坂田町3番地）

電話：079-289-1697

メール：hokensho-kenko@city.himeji.lg.jp

【姫路いずみ会ホームページ】



是非ご覧ください♪