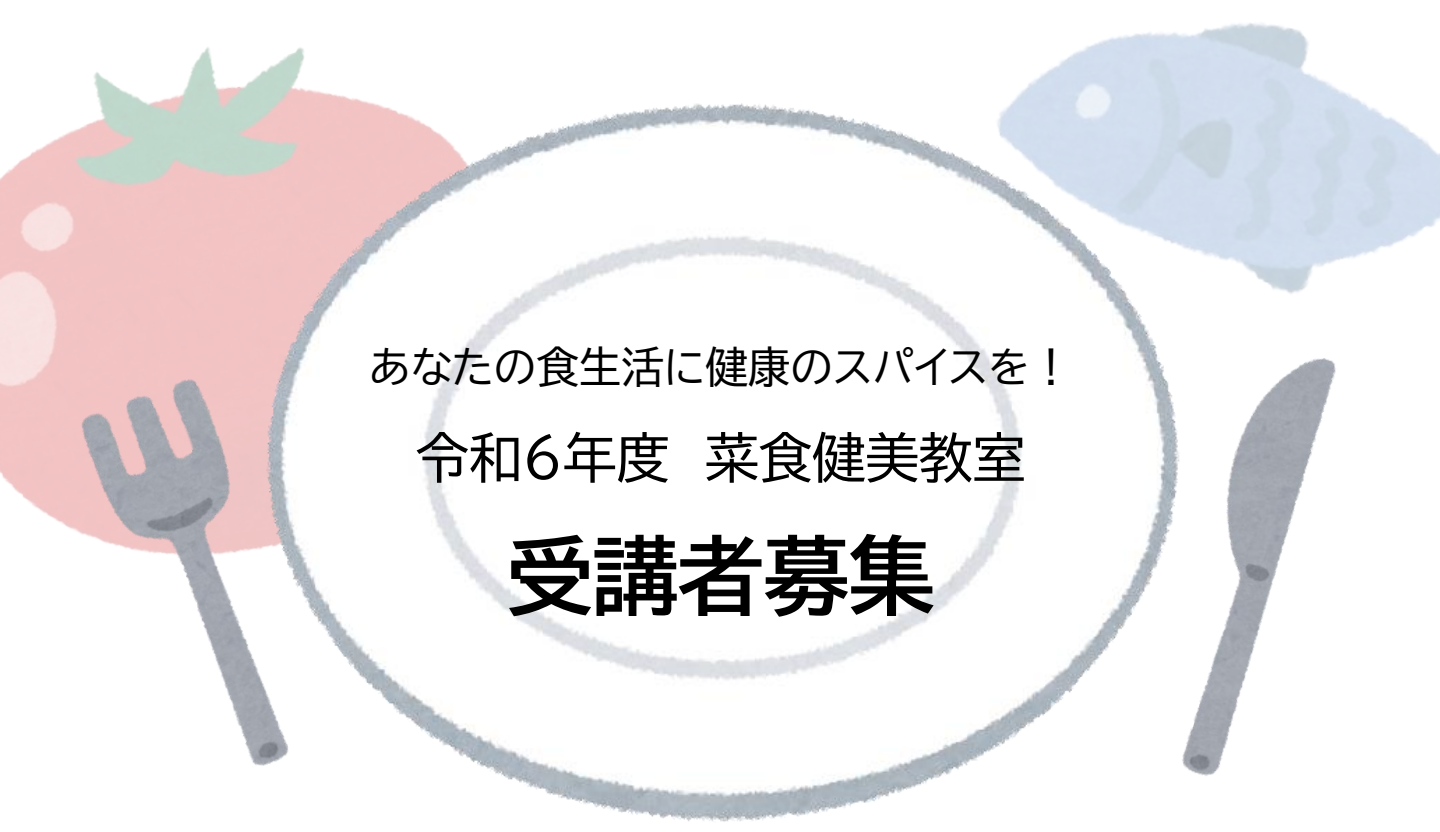




あなたの食生活に健康のスパイスを！

令和6年度 菜食健美教室

受講者募集

この教室では

講義や調理実習を通して健康づくりや食生活改善のための知識や技術を学びます。

規定の単位を取得すると食生活改善推進員※として活動することができます。

※食の面から健康をサポートするボランティア

開催日時

概ね毎月1回(初回6月20日(木))

A日程:10:00~12:00

B日程: 9:30~13:00

(詳細は裏面をご覧ください)

会場

山県市保健福祉ふれあいセンター
(市役所東隣)

持ち物

参加費2,000円

(テキスト代、6回分調理実習材料費の一部)

筆記用具 他

(詳しくは裏面をご覧ください)

対象

市内在住の方 先着10名

教室修了後、食生活改善推進員として
ボランティア活動に参加できる方

申し込み
締切り

6月14日(金)17:15まで

電話、Web、
または直接子育て支援課まで

託児あります
※先着2名
まで

【お問い合わせ・申し込み先】

山県市 子育て支援課

TEL 0581-22-6839 FAX 0581-22-2117

Webは
こちらから



令和6年度菜食健美(栄養)教室 日程

第1回

6月20日(木)

- ◎開講式・オリエンテーション
- 〈講義〉
 - ・食生活改善推進員の活動
 - ・生活習慣病の概要と予防のポイント

第2回

7月11日(木)

- 〈講義〉
 - ・年代別食生活のポイント

第3回

9月19日(木)

- 〈講義〉
 - ・暮らしの中の食品衛生
 - ・食品表示の見方
- 〈調理実習〉
 - 災害食を学ぼう

第4回

10月17日(木)

- 〈講義〉
 - 歯の健康・口腔ケア
- 〈調理実習〉
 - バランスの取れた食事

第5回

11月21日(木)

- 〈講義〉
 - ・生活に運動を取り入れよう
 - ・休養を大切にしよう
- 〈調理実習〉
 - 朝ごはんを食べよう

第6回

12月19日(木)

- 〈講義〉
 - これからの健康づくり(健康山県21)
- 〈調理実習〉
 - 行事食(おせち料理)

第7回

1月16日(木)

- 〈講義〉
 - 献立の立て方
 - 献立を立ててみよう
- 〈調理実習〉
 - フレイル予防メニュー

第8回

2月20日(木)

- 〈調理実習〉
 - 卒業献立
- ◎閉校式・修了証書授与
- ※12時終了予定

A日程(講義のみ)

時 間:10時~12時

持ち物:筆記用具、テキスト

※テキストは初回に配付します。

B日程(講義、調理実習)

時 間:9時30分~13時

持ち物:筆記用具、テキスト、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル



※都合により、日程・内容が変更になる可能性があります。

講師 市管理栄養士、市保健師、市歯科衛生士、理学療法士 等