



あなたの食生活に健康のスパイスを！
令和8年度 菜食健美(栄養)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18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)

託児あります
※先着2名
まで

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5日(金)17:15まで
電話、Web、
または直接健康介護課まで

【お問い合わせ・申し込み先】
山県市 健康介護課
TEL 0581-22-6838 FAX 0581-22-6841

Webは
こちらから ▶



令和8
年度菜食健美(栄養)教室 日程

第1回

6月18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16日(木)

- 〈講義〉
 - ・年代別食生活のポイント

第3回

9月17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15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19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17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14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18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