



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、  
または直接こども・健康課まで

【お問い合わせ・申し込み先】  
山県市 こども・健康課  
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