

健康づくり食生活改善ボランティア養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも食に関する知識と技術を学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、一宮市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアの養成講座を受講して、ボランティア活動をしてみませんか。

【日 程】

回	と き	講 義 9:30～	調理実習(テーマ) ～14:00	14:00～ 15:00
1	10月31日(木)	開講式 オリエンテーション	第2次健康日本21いちのみや計画の紹介 第2次健康日本21いちのみや計画における 栄養・食生活および食改活動 (講義のみ。12:30終了予定)	
2	11月25日(月)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月10日(火)	健康づくりと身体活動 運動実技	カルシウムの多いメニュー ～乳製品を使って～	
4	令和2年 1月27日(月)	食品衛生と食中毒予防 乳幼児の食事	離乳食・幼児食教室メニュー	
5	2月28日(金)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	高齢者の低栄養を防ぐ食事	閉講式 一宮市の食改活動の話 各ブロック紹介
6	12月～1月 教室開催日	一宮市の食改ボランティア活動見学 (9:00～12:00を予定) ※日時は講座内にて選択していただきます。		

※必ず6回を通してご参加ください。

と ころ 西保健センター

対 象 者 おおむね70歳までの一宮市民で、講座修了後、ボランティア活動が可能な方

定 員 24名
(予約制、定員になり次第しめきり。初めての方が優先となります。)

材 料 費 実習材料費(350円×4回)

申 込 み 9月2日(月)から9月30日(月)まで、西保健センター(☎63-4833)にて受付



【広告】

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所

(主な取扱業務)

民事裁判・調停、相続問題・遺言、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、借地・借家、不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

「交通事故」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!
詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)
弁護士 野村 一磨 阿部 裕之
床谷 明彦 鈴木 将史
一宮市神山1-1-6 のむらビル3階

TEL0586-43-3800
営業時間:AM9:30~PM5:30
※詳細はHPをご覧ください。

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- 遺言書作成
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)

愛知県司法書士会所属(第1286号) お気軽に
ご相談ください。(相談無料)

司法書士
福井武男事務所

一宮市新生4丁目4番7号1階
(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)
☎0586-48-4250

http://www.t-fukui3.com/ 福井武男 家族信託 検索 駐車場有

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。