

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”について学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、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になってみませんか。

《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23日(月)	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 食生活改善ボランティア活動について (講義のみ。11:30終了予定)	※第1回目は調理実習なし
2	11月29日(水)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月14日(木)	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6年 1月31日(水)	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29日(木)	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・食改ボラ ンティア活動報 告・交流

※必ず5回を通してご参加ください。

時 間

午前9時30分～(受付9時15分～30分) ※回により終了時間が異なります

持ち物

1回目…健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、
筆記用具

※2～5回目…上記(1回目持ち物)に加え、実習材料費(各回500円)、エプロン、布巾
3枚、三角巾(髪をおおうもの)、マスク、ビニール袋(ぬれたものを持ち
帰る)

※3回目…上記(1回目持ち物)に加え、タオル、運動のできる靴、水分補給の飲み物

材料費

実習材料費(500円×4回)

ところ

中保健センター

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る方

定 員

16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。)

申し込み

9月1日(金)から10月13日(金)まで、中保健センター(☎72-1121)

