

(食生活改善推進員 愛称:ヘルスマイト)

市民の方限定!

食のボランティア育成講座

健康の基礎知識を学び、地域へ貢献できる!

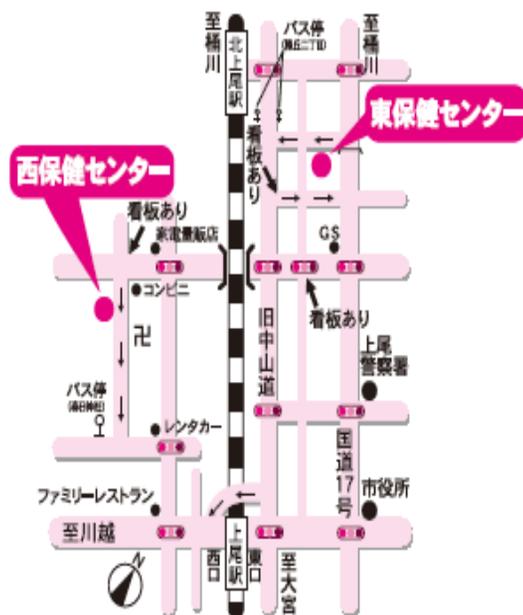


地域で活動している食のボランティア
食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)になるための講座です。
講座の修了後、市内6地区の公民館を中心に活動します。
[活動内容]
調理実習を通して健康づくりのための食事を市民に伝える、食について学ぶ研修、市や公民館事業等への協力、公民館まつりなど

- ◆対象: 講座を受け、食生活改善推進員として活動できる方。性別は問いません。
- ◆時間: 9:30~15:30 ◆会場: 上尾市東保健センターまたは西保健センター
- ◆定員: 12名(先着順) ◆費用: 500円×2回分(調理実習の食材費)
- ◆申込: 電話で西保健センターへ(申込〆切9月4日(水))



| 全4回 | 内容 |
|--------------|--|
| 9/11 (水) | 地域で活躍する食のボランティアの話 計測結果から自分のカラダを知る |
| 10/9 (水) | 料理の基本を学ぶ調理実習 気をつけたい食生活の話 |
| 11/19 (火) | 健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 自分の食生活再発見 食中毒予防 |
| 12/11 (水) | 埼玉の食文化を学ぶ 郷土料理調理実習 ボランティアへの第一歩 ステップアップ講座 |



【主催】上尾市健康増進課(西保健センター)

TEL 048-774-1411