

大人の

募集中

食育・健康講座

～豊岡市いずみ会リーダー養成講座～

【開講式】

7月15日(水)

10～12時



【対象】豊岡市に在住・在勤の方

【費用】調理実習費(合計2,000円程度)

テキスト代(1,700円程度)

【主催】兵庫県但馬県民局 豊岡健康福祉事務所



料理初心者の方も歓迎！

ボランティアに興味がある方



健康が気になる方



“私達の健康は私達の手で”

いずみ会とは、地域で食育・食生活改善活動を行う団体です。親子や男性向けの料理教室など活動を通して地域の健康を支えています。

【お問い合わせ・お申し込み】

豊岡健康福祉事務所 健康管理課 栄養士 TEL 0796-26-3660

<プログラム> ※日程、時間、内容は変更することがあります。

日時	時間	内容	調理実習
7月15日(水)	10:00~12:00	開講式	×
8月5日(水)	10:00~12:00	食品衛生と食中毒予防	×
8月19日(水)	10:00~12:00	バランスの良い食事について	×
9月2日(水)	10:00~12:00	栄養価計算をしよう	×
9月16日(水)	10:00~14:00	生活習慣病を予防しよう	○
10月7日(水)	10:00~12:00	災害への備えについて	×
10月21日(水)	10:00~14:00	フレイル予防について	○
11月4日(水)	10:00~12:00	こころとからだの健康づくり	×
11月18日(水)	10:00~12:00	健康づくりと身体活動	×
12月2日(水)	10:00~14:00	受講生考案献立の調理	○
12月16日(水)	13:00~16:00	修了式、交流会	○
日時未定(約4時間)		地域活動(イベント、講習会の参加等)	

計33時間のプログラムのうち、**24時間以上(地域活動4時間含む)**

受講した方には、知事からの「修了証書」をお渡しします。

修了後は、講座でできた仲間と一緒に地域の食育活動に参加しましょう！

<お申し込み方法> いずれかの方法でお申し込みください

- ・フォーム(二次元コードから➡)
- ・TEL:0796-26-3660
- ・FAX:0796-24-4410
- ・郵送:〒668-0025 豊岡市幸町7-11
(豊岡健康福祉事務所 健康管理課 栄養士)



兵庫県マスコット はばタン

キリトリセン

大人の食育・健康講座 申込用紙

締切 7月10日(金)

お名前・年代 (該当の年代に○を してください)	(ふりがな) 氏名	~20歳代/30歳代/40歳代/ 50歳代/60歳代/70歳代~
ご住所	〒	
ご連絡先	電話番号	FAX