

令和7年度

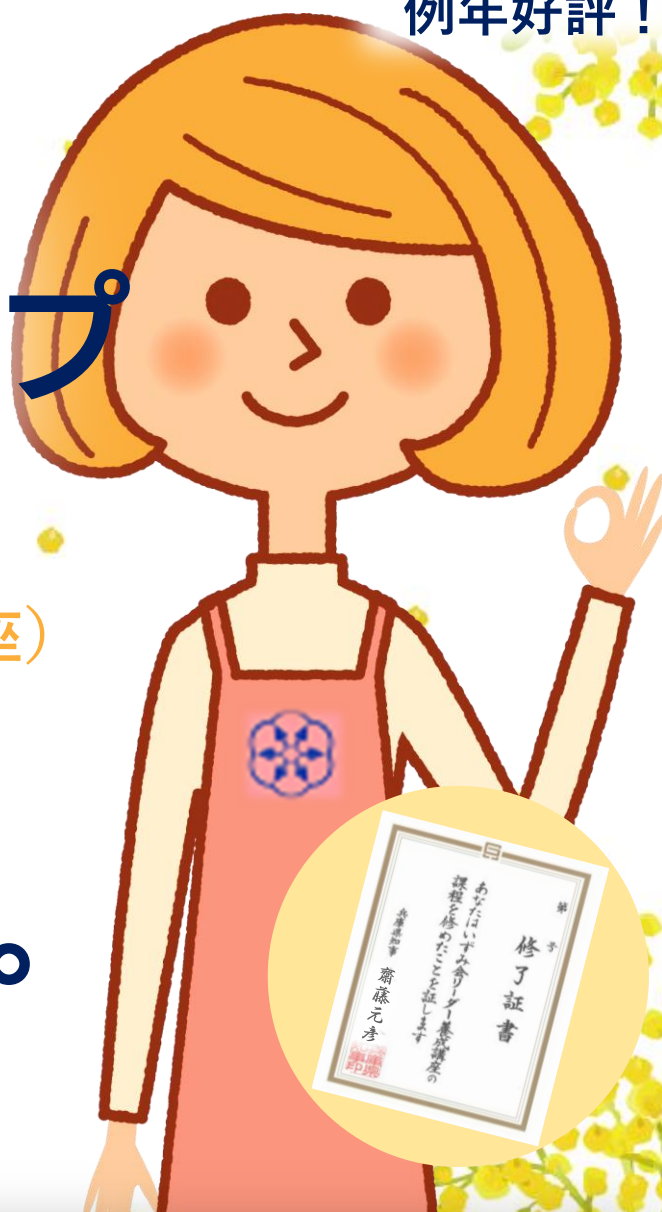
例年好評！

食育・ ヘルスアップ 講座

(いずみ会リーダー養成講座)

受講生 募集します。

24時間以上の講座参加で修了証発行
食育のリーダーとして活動できます！



講座受講のうれしい5つのポイント

学んだ
知識と実践が
つながっている

自分のカラダ
のことが
わかる

受講料は
調理実習代
のみ

今後の
食生活に
活かせる

セカンドライフに
向けて自分の時間
が有意義になる

食生活改善ボランティア「いずみ会」

とは

- 『私たちの健康は私たちの手で』 を合言葉に、
県・市町等と協力して食生活改善・食育活動を展開しているボランティア団体です
- 県・市町等と協力して、親子料理教室や野菜の計量体験などのイベントを開催
- 男性会員も大活躍！ 様々な世代の方が活動に参加しています

この食育・ヘルスアップ講座（いずみ会リーダー養成講座）は
このような方におすすめです！

自分のカラダの
ことを知りたい

「食」の
知識を
広げたい

「食」に
関すること
を一緒に学べる
仲間を作りたい

自分の
身近な人と
元気になりたい

1	7月15日(火)	10:00～12:30	開講式、オリエンテーション、自己紹介
2	7月29日(火)	10:00～13:00	★家庭からはじめる食中毒予防★自分のカラダのことを知ろう！～ ★献立作成①（基本のキ）
3	8月22日(金)	10:00～13:00	★食事から取り組もう！フレイル予防～SATシステムを使って食生活を振り返る～ 講師：大滝直人教授（武庫川女子大学）
4	9月16日(火)	10:00～13:00	★お口と歯の健康づくり～お口の健康は全身の健康への第一歩～ ★食べ物の栄養価計算をしよう！★献立作成②作成
5	10月1日(水)	10:00～14:00	★調理実習
6	10月21日(火)	10:00～12:00	★運動でメタボリックシンドローム・フレイル予防～いきいき百歳体操をやってみよう～ 講師：尾中準士氏（NPO法人医療保健福祉研究所YOU）
7	9月～11月	—	【市町別講座】自分のまちの食育・健康づくり、いずみ会活動
8	9月～11月	—	地域の食育活動に参加しよう！
9	12月2日(火)	10:00～12:00	閉講式 ～リーダー養成講座に参加して～、交流会

※状況により、内容、スケジュール等変更の可能性があります。

- 【講座名】食育・ヘルスアップ講座（いずみ会リーダー養成講座）
- 【日程】2025年 7 月～12 月 全 9 回
- 【会場】伊丹健康福祉事務所
- 【対象】伊丹市、川西市、猪名川町に在住・在勤の成人 先着15名
- 【費用】調理実習材料費など
- 【実施主体】兵庫県伊丹健康福祉事務所

申込み・お問い合わせ先

兵庫県伊丹健康福祉事務所（保健所）

TEL 072-785-2371 FAX 072-777-4091

E-mail : Itamikf@pref.hyogo.lg.jp

健康管理課 坂口 諸岡 まで 電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください



ふりがな		電話番号	—	—
氏 名		FAX番号	—	—
住 所	〒 —			
E-mail	@			

◆FAX or メールを送っていただいた後、4 日以内に返信がない場合はお問い合わせください。

◆個人情報適切に管理し、目的以外に使用しません。

7月10日(木) 必着