

# BE HEALTH & BEAUTY

食育・ヘルスアップ講座

(いずみ会リーダー養成講座)

令和8年度 受講生募集

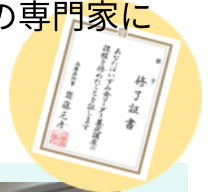
R

8



# Lesson 1 食育・ヘルスアップ講座

24時間以上の履修で修了証発行！食育・ヘルスアップの専門家に学ぶ健康講座で自分も周囲も食育で健康に！  
～BE HEALTH & BEAUTYを目指して～



## Lesson 1

7月8日 (水) ●開講式  
10～12時  
「ボランティア活動・いずみ会活動とは」



開講式

7月15日 (水) ●Lesson 2  
10～12時  
講話：食育の大切さを学ぶ  
～自分も周囲も食育で健康に～  
大阪青山大学  
健康科学部健康栄養学科  
講師 蜂須賀のそみ 准教授 (川西市食育推進委員)



●講話：自分のカラダを知ろう

●献立作成:①基本のキ

7月29日 (水) ●Lesson 3(先着40名様まで)  
10～12時

講話：食事と食物アレルギーについて  
～治療最先端の医師から学ぶアレルギーの発生機序とその予防～  
講師 大阪府済生会中津病院 免疫・アレルギーセンター  
清益 功浩 医師



●講話：小児アレルギーを持つ児とその家族へのサポート

講師 大阪青山大学  
看護学部看護学科 西田 紀子 准教授  
(小児アレルギーエドゥケーター)



8月19日 (水) ●Lesson 4  
10～12時  
講話：食中毒を予防しよう

●講話：防災食のお話 (災害時の食事について)

●献立作成②地産地消に向けて・ヘルシーレシピの作成



ポリ袋で作るナポリタン  
パッタクッキング

## 例年好評！

講座のうれしい5つのポイント

1. 学んだ知識が実践につながる！食育ボランティア活動へ
2. 自分のカラダのことがよく分かる、自分を大切にできる
3. 受講料は調理実習代・農園でのいちじく狩り、栗、サツマイモ狩り代のみ
4. 今後の生活に活かせる、セカンドライフに向けて役立つ知識、自分の時間が有意義になる
5. ここでしか聞けない貴重な講師の最先端のお話が聞ける！

全回無料の  
託児付き！  
子育て中のママ  
集まれ!!

# Lesson<sup>2</sup>

食や健康への学びを深める応用編。

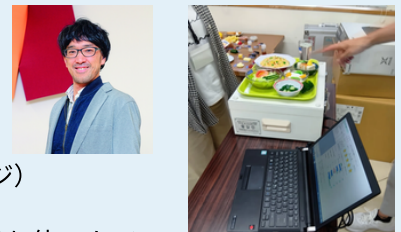
川西市・猪名川町内の特産物や自然に癒されて、心をほどく日。子育て中のママも、託児付きの食とヘルスアップ講座で自分やご家族のための時間を持ち、ほっと一息してみませんか？

8月27日（木）  
10～12時

## Lesson 5 (先着40名様まで)

講話：生涯を通じた食育・健康づくり  
食は大切な時間～家族ではじめるメタボ・フレイル予防～

講師 武庫川女子大学  
食物栄養科学部食物栄養学科 大滝直人 教授



実践：バランスの取れた食事とは  
(SATシステム・体組成計を用いたヘルスチェックにチャレンジ)

献立作成③川西市:いちじく、猪名川町:栗・サツマイモ・椎茸を使ったメニュー

## Lesson 6 (先着40名様まで)

9月3日（木）  
10～12時

講話：お口の健康を守ろう！  
口腔ケアから健康づくりを目指して  
親子でお口の健康づくり、咀嚼、口腔ケアの大切さ、8020を目指して

講師 とくなが小児歯科クリニック-レオ-  
徳永順一郎 歯科医師



献立作成④～完成編～

## Lesson 7

9月9日（水）  
10～12時

猪名川町で季節の食材狩り体験（栗・サツマイモ・椎茸）  
(交通費、農園での費用実費)

## Lesson 8

9月16日（水）  
10～12時

川西市の農園で旬のいちじく狩り体験  
(交通費、農園での費用実費)



## 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グループです
- 県・市町等と協力し親子クッキングや減塩推進活動、様々な食育イベントを企画・開催中！
- 男性会員も大活躍！様々な世代の方が楽しく活動をしています

# Lesson 3

BE HEALTH&BEAUTYを目指して。新しいに自分に出会える日。猪名川町や川西市の自然と歴史にも触れて、その魅力に浸かりましょう。食育って楽しい！

9月17日(木)  
10~12時

## Lesson 9

調理実習:「旬のいちじく・栗・サツマイモ・椎茸を使ったヘルシーメニュー

地産地消を叶える、地元の食材を用いたヘルシーメニューでCooking!



令和7年度受講生作成レシピ

10月7日(水)  
14~16時30分

## Lesson 10 (先着40名様まで)

講話:皆で学ぼう!認知症疾患とは?

~最新の臨床現場から・最新治療・早期発見のために~

講師

兵庫医科大学 認知症疾患医療センター  
センター長 宇和 典子 医師

実践:認知症を予防しよう!

~言語聴覚士に学ぶ咀嚼力UP運動~

講師

協和会 リハビリテーション  
言語聴覚士



10月21日(水)  
10~12時

## Lesson 11

実践:幅広い世代必見!

~皆で美しくリフレッシュ!ヨガとダンスで若々しく!  
楽しくBE HEALTH&BEAUTYを目指して~

講師

タレントダンスセンター代表  
吉香まい 氏

講話:こころの健康づくり

~自分と周囲の大切な人のために~



## 養成講座受講生のお声

チラシを見て健康・食育について学びたいと受講しました。自分の健康を振り返る良い機会となり、受講して良かった!いずみ会さんのいきいきと楽しそうな活動を見て自分も活動してみたいと思い、入会しました。現在は自分のペースで活動に参加しています。参加者の皆さんの楽しそうな笑顔が力になります!  
~令和7年度修了証発行、いずみ会入会者様より~



# Lesson 4

そろそろ最終回。各食育ボランティアの現場見学へ！  
自分はどんな活動ができるかしら？と期待が膨らみます。

11月11日（水）  
10～12時

## Lesson 12

各市町講座：ご自身のお住まいの自治体の食育活動・健康づくり施策について  
各市町のいずみ会食育ボランティア活動について、  
現会員と交流会グループワークなど



9月～  
11月

## Lesson 13

実践活動：各地域の食育活動  
に参加してみましょう！

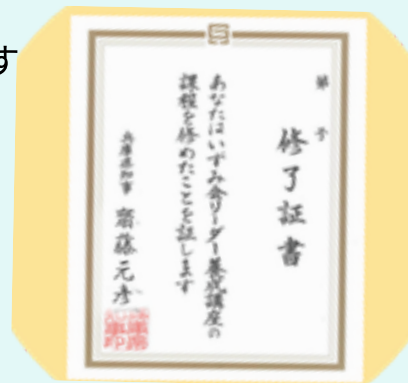


12月9日（水）  
10～12時

## Lesson 14

### 修了式

- 24時間以上履修された方に修了証を発行します  
（いずみ会リーダーになれます！）
- 24時間未満でも参加された方には伊丹健康福祉事務所管内いずみ会長より食育・ヘルスアップ講座受講修了証をお渡しします！  
食育・ヘルスアップサポーターとしてご自身やご家族、お仕事など様々な活動にお役立てください！



## 養成講座受講生のお声

広報を見て食育に興味があり受講しました。子育て中で、仕事の合間での受講で大変でしたが、毎回専門的な食育のお話を沢山聞いて、毎日の生活や子育てに活かしたい事ばかりでした。栄養価計算など専門的な事を学べて受講して良かったです。フレイル予防だけでなく、今後は私たち子育て世代に活かせる食育をもっと学んでみたいです。いずみ会さんの活動体験で、保健センター健診会場での小松菜レシピの試食に参加し、いずみ会が市民の方への食育活動としてとても大切な活動をされている事を知りました。今は子育てと仕事で時間がありませんが、今後いつか自分も活動をしてみたいと思いました。

～ 40代 女性 受講生様の感想より～

（参考）昨年の講座内容はこちらHPへ



# 募集要項

受講申し込み・問合せ先

## 食育・ヘルスアップ講座



**対象者** 市内在住・在勤の方どなたでも受講可能

**開催期間** 2026年7月8日(水)～2026年12月9日(水)

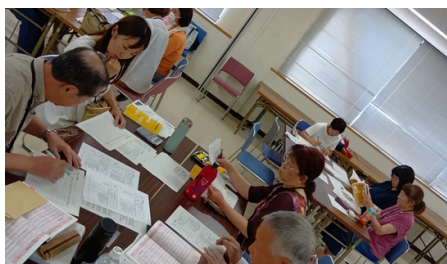
**定員** 約15名程度

**単回参加** 対象講座(赤字)は約40名



**申込方法1** インターネットでのお申込み

左記のQRコードを読み込み受講申込フォームに必要事項をご入力ください



**申込方法2** メールでのお申込み  
itamikf@pref.hyogo.lg.jp

①氏名(フリガナ) ②郵便番号・住所  
③年齢④電話番号(携帯など日中の連絡先)

①～④を上記メールアドレスまで送付下さい。



**申込方法3** FAXでのお申込み  
FAX 072-777-4091

①氏名(フリガナ) ②郵便番号・住所  
③年齢④電話番号(携帯など日中の連絡先)

必要事項をご記入の上、FAXでお申込み下さい。  
次のページの受講希望にチェックを付けて一緒にFAXでご提出ください。

■FAX、E mailを送っていただき、10日以内に返信がない場合はお問合せ下さい。

■個人情報適切に管理し、目的以外に使用しません。

食育・ヘルスアップ講座

# 講座一覧

(いずみ会リーダー養成講座)

## 全講座、無料の託児付き！！

育児中の方にもご参加いただけるよう、託児室を設けています。ご希望の方は申込時に事務局までお電話でご連絡下さい。

対象年齢：1歳半～就学前 定員：10名 無料

費用について：調理実習費実費・テキスト代（希望者）・農場採集への参加費・交通費実費

★マークの必修講座を含み、24時間以上受講された方にいずみ会リーダー養成講座修了証を授与いたします。（いずみ会に入会できます。）

☆マークはどちらかを選択してください。

参加者には回数に限らず伊丹健康福祉事務所管内（伊丹・川西・猪名川町）いずみ会長より「食育・ヘルスアップ受講修了証」をお渡しします。

必修講座	講座内容	定員・費用など	開講日（締切）	受講希望
全員★	Lesson1 開講式	約15名	7月8日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson2 食育の大切さを学ぶ	約15名 (テキストご希望の方は2600円)	7月15日（水）10～12時	<input type="radio"/>
選択	Lesson3 食物アレルギーについて	約40名 先着順	7月29日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson4 食中毒を予防しよう	約15名	8月19日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson5 生涯を通じた食育・健康づくり	約40名 先着順	8月27日（木）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson6 口腔ケアから健康づくりを目指して	約40名 先着順	9月3日（木）10～12時	<input type="radio"/>
全員☆	Lesson7 猪名川町の農園で旬の食材採集	約15名 交通費・体験料実費	9月9日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員☆	Lesson8 川西市の農園でいちじく狩り体験	約15名 交通費・体験料実費	9月16日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson9 調理実習 地産地消・旬の食材を使ったヘルシーメニュー	約15名・材料費	9月17日（木）10～12時	<input type="radio"/>
選択	Lesson10 皆で学ぼう！ 認知症疾患とは？	約40名 先着順	10月7日（水） 14～16時30分	<input type="radio"/>
選択	Lesson11 ヨガやダンスでヘルスアップ！ ～BE HEALTH & BEAUTYを目指して～	約15名	10月21日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson12 各市町講座 ～食育・健康づくり活動を学ぶ～	約15名	11月11日（水）10～12時	<input type="radio"/>
全員★	Lesson13 実践：地域の食育活動に参加してみよう！	約15名 (各事業へ1～2名ずつで参加)	9月～11月開催の食育事業	<input type="radio"/>
全員★	Lesson14 閉講式	約15名 24時間修了者へ修了証交付	12月9日（水）10～12時	<input type="radio"/>

赤字の講座は単回参加可能です。ただし、先着順。開催2日前が申込締切日です。

# 会場はこちら



**会場** キセラ川西プラザ 2階  
(2階・福祉棟及び文化棟)

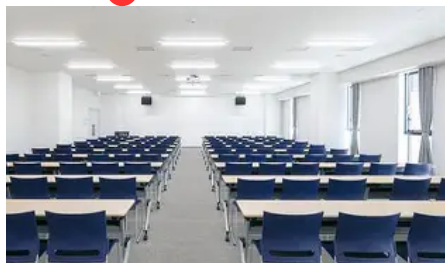
〒666-0017川西市火打1丁目12番16号

072-757-1920

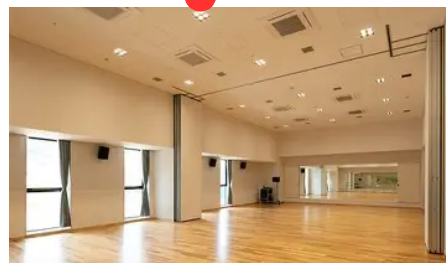
(講座申込・問合せは下記事務局まで)



食育推進ルーム (通常講義)



大会議室 (40名対象講義)



スタジオ (託児室等)

## 申込・問合せ先



## 事務局

伊丹健康福祉事務所 (保健所)

健康管理課

担当：坂口・太原まで



〒664-0898 伊丹市千僧1-51



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



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



開庁時間 (受付) 9時~17時