

開講式

7月4日(木)

10時～12時

# 大人の食育・健康講座

～豊岡市いずみ会リーダー養成講座～

# 受講生募集

## 年齢・性別問わず募集中

食に関する基本的な知識・技術から、地域に広めるためのボランティア活動の進め方まで、食と健康についてじっくり学び、身につける講座です。

### ＊いずみ会とは…

“私達の健康は私達の手で”を合言葉に、地域で食育・食生活改善活動を行う団体です。県や市と協力して料理教室や健康づくり活動などを行っています。



### 【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

- ▶ 日程 2024年7月～12月
- ▶ 会場 豊岡健康福祉事務所2階 栄養指導室(豊岡市幸町7-11)
- ▶ 対象 **豊岡市に在住・在勤の方** 約20名(年齢・性別は問いません)
- ▶ 費用 調理実習費(合計2,000円程度)・テキスト代(後日ご案内します)
- ▶ 実施主体 兵庫県但馬県民局 豊岡健康福祉事務所

締切

7月1日(月)

<プログラム> ※日程、時間、内容は変更することがあります。 \_\_\_\_\_ の開始時間に注意ください。

日 時	時 間	内 容	調理 実習
7月 4日 (木)	10:00~12:00	開講式、いずみ会・バランスのよい食事について	×
7月 18日 (木)	10:00~12:00	バランスを考えた献立作成をしよう	×
8月 1日 (木)	9:30~13:30	食中毒を防ごう、衛生的な調理を実践しよう	○
8月 22日 (木)	10:00~12:00	健康づくり・お口の健康について学ぼう	×
9月 5日 (木)	9:30~13:30	減塩について、減塩献立の調理をしてみよう	○
9月 26日 (木)	10:00~12:00	地域の食育活動について学ぼう	×
10月 10日 (木)	10:00~12:00	栄養成分表示の活用、献立作成をしよう	×
10月 31日 (木)	9:30~13:30	豊岡市の災害、受講生考案献立を調理しよう	○
11月 21日 (木)	10:00~12:00	食育教室の企画をしてみよう	×
12月 5日 (木)	13:00~16:00	修了式、交流会	○
日時未定 (約 4 時間)		体験活動 (イベント、研修会、講習会の参加等)	

24 時間以上受講した方には、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！



兵庫県マスコット はばタン

### <お申込み方法>

- ・ FAX／郵送：申込用紙にご記入の上、【お申込み・お問合せ先】までお送りください。
  - ・ お 電 話：【お申込み・お問合せ先】までお電話ください。
- ※申込用紙はお住まいの地区のいずみ会員への手渡しでも差し支えありません。

締 切

7月1日 (月)

..... キリトリセン .....

### 大人の食育・健康講座 申込用紙

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

#### 【お申込み・お問合せ先】

豊岡健康福祉事務所 健康管理課 栄養士 〒668-0025 豊岡市幸町 7-11  
TEL 0796-26-3660 / FAX 0796-24-4410