

大人の
ための

食育・健康講座

いずみ会リーダー養成講座

全 12 講座

令和元年 6 月～12 月 (原則、毎月第 1・3 木曜日の午前)

兵庫県中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)他(神崎郡福崎町西田原 235)
お一人様、男性、お友達連れ、大歓迎！(神崎郡にお住まいの方)



毎日欠かせない「食」。ちまたにはたくさん情報があふれているけれど、本当に大切なのは何かがわからない…。そんなみなさんと一緒に、食生活や健康づくりについて考えます。

参加費 テキスト代(1,100 円、税・送料別)、調理実習材料費(1 回あたり 500 円程度)



★申込方法 … お電話、FAX、又は各町いずみ会事務局まで(裏面参照)

食育・健康講座

①	6月20日(木) 9:30~12:00	●開講式「食育と健康づくりのススメ」		
②	7月4日(木) 9:30~13:00	「これでわたしも栄養博士！」		★お料理日(簡単おやつ)
③	7月18日(木) 9:30~12:00	「あなたの台所は大丈夫？」 「食事バランスガイドで食生活を見直してみよう！」		
④	8月1日(木) 9:30~13:30	「健康寿命を延ばすヒントを見つけよう」	★お料理日(減塩メニュー)	
⑤	8月22日(木) 9:30~12:00	「自分にピッタリの運動方法を見つけよう」 「食育について」		
⑥	9月5日(木) 9:30~13:30	「バランスのとれた食事づくり」	★お料理日(栄養バランス弁当)	
⑦	10月3日(木) 9:30~13:30	「口から始まる食一歯の健康について」	★お料理日(旬の食材を使った健康メニュー)	
⑧	11月7日(木) 9:30~13:30	「こころと身体を大切に・・・。」	★お料理日(心も身体も元気アップメニュー)	
⑨ ⑩ ⑪	6月~11月 (未定)	「ご近所さんの底力発見！」 *各町いずみ会活動に3回参加(日程等は調整後にお知らせします)		
⑫	12月5日(木) 9:30~12:00	●修了式・修了証書授与「あなたの力を地域に発信！」 *10回以上の出席で兵庫県知事名の修了証書が交付されます		★お料理日(簡単おやつ)

※日時・場所・内容は変更する場合があります

申込方法

お電話、FAX(下記の受講申し込み書)、
又は各町いずみ会事務局まで

- ① 食育・健康講座受講希望
- ② 名前(ふりがな)
- ③ 性別、年齢
- ④ 住所
- ⑤ 電話・FAX をお知らせください。

※個人情報、講座目的以外には使用しません。

申込み・問い合わせ先

●兵庫県中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)

〒679-2204 福崎町西田原 235

TEL:0790(22)1234 FAX:0790(22)6680

●各町いずみ会事務局(各町健康福祉課・保健センター等)

市川町いずみ会事務局 TEL:0790(26)1999

福崎町いずみ会事務局 TEL:0790(22)0560

神河町いずみ会事務局 TEL:0790(32)2421

食育・健康講座(いずみ会リーダー養成講座)受講申し込み書

(ふりがな)	性別: 男・女		
名前	年齢: 歳		
住所	〒 —		
電話番号		FAX番号	