

令和4年度

講座生募集

香美町生き活き健康講座

(香美町食生活改善リーダー養成講座)

食を通じた健康づくり、病気の予防、運動について
楽しく学べる講座です。男性の参加も大歓迎です！



定員
12名程度



場 所：香住文化会館（香美町香住区香住 100-2）

費 用：年間2,000円（テキスト、実習材料代含む）

申込み：8月31日（水）までに電話でお申込みください

問い合わせ：香美町健康課 竹中 ☎ 0796-36-1114（直通）

講座内容 < 予定表 >

 : 講義
 : 調理実習

回	日程	内 容
1	10月5日(水) 10:00~12:00	開講式 ✎ 「今日から実践!私の健康づくり」
2	10月26日(水) 10:00~15:00	✎ 食品表示、生活習慣病予防 👨‍🍳 薄味でもおいしい!うまみ活用料理
3	11月16日(水) 10:00~15:00	✎ 食中毒予防、食育 👨‍🍳 1品10分で完成!野菜たっぷり料理
4	11月30日(水) 10:00~15:00	✎ ノルディックウォーキング体験、口腔ケア 👨‍🍳 代謝と免疫力を高める料理
5	12月14日(水) 10:00~15:00	✎ 高齢者の認知症予防、献立作り 👨‍🍳 脂質控えめヘルシーごちそう料理
6	活動体験 (随時お知らせします)	いずみ会研修会や地区活動などに参加
7	2月15日(水) 10:00~14:00	閉講式 👨‍🍳 「~考えた献立を実際に作ろう~」

※日程や内容は変更になることがあります。



“いずみ会”をご存じですか?

いずみ会(食生活改善推進員)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア団体です。

香美町には121人(令和4年度)の仲間がいます。

参加をお待ちしています!