

香美町^い生活^いき

健康講座

(食生活改善推進員養成講座)



講座生大募集！



この講座は、食を中心とした健康づくりを学ぶ講座です

対 象:健康づくりに興味のある方

日 程:月1回程度(講座プログラム参照)

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:7月31日(木)までに窓口・電話等でお申込みください。

問い合わせ:香美町健康課 ☎電話 0796-36-1114(直通)

FAX 0796-36-3809

き り と り

氏 名	住 所	電 話 番 号
	香美町 区	

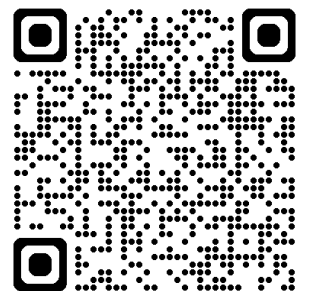
令和7年度 講座プログラム

日 程	内 容
①8月22日(金) 10時～12時	開講式『今日からできる！健康づくり』
②9月12日(金) 10時～14時	おいしく ^{てきえん} 適塩～みそ汁の塩分測定体験～
③10月10日(金) 10時～12時	ノルディックウォーキング体験
④11月21日(金) 10時～14時	災害時の備え～パッキング体験～
⑤12月12日(金) 10時～14時	伝統食を学ぶ～ヘルシーおせち～
⑥1月16日(金) 10時～14時	心も体もポッカポカ～冬に摂りたい栄養～
⑦2月13日(金) 10時～14時	閉講式『講座のふりかえり』
⑧地域活動を体験しよう(地域の健康教室や研修会等に参加) ※詳細は別途ご案内します	

※日程・内容は変更になる場合があります。

こんな方におすすめ！

- ✓ 食生活を見直したい
- ✓ 自身の健康づくりに興味がある
- ✓ 楽しく料理がしたい



ホームページ下部のお問い合わせフォームからもお申込みいただけます