

2024年度 講座生募集

香美町^い生き^い活^き

健康講座

(食生活改善推進員養成講座)

食生活を中心とした健康づくりのコツを
一緒に学んでみませんか？

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（水）までに窓口・電話・FAXでお申込みください。

問い合わせ：香美町健康課 竹中 ☎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6年度 講座プログラム

| 日程 | 内容 |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ① 8月21日(水) 10時～12時 | 開講式 |
| ② 9月18日(水) 10時～14時 | アンチエイジングに効果あり?野菜たっぷり料理 |
| ③ 10月23日(水) 10時～12時 | ノルディックウォーキング体験 |
| ④ 11月20日(水) 10時～14時 | 災害に備えよう!パッキング体験 |
| ⑤ 12月18日(水) 10時～14時 | 海の幸 山の幸を楽しもう!香美町の郷土料理 |
| ⑥ 1月22日(水) 10時～14時 | 身体の中からキレイに! ^{ちょうかつ} 腸活料理 |
| ⑦ 2月19日(水) 10時～14時 | 閉講式 |
| ⑧地域活動を体験しよう(研修会等に参加):日程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。

講座の様子



修了者は、兵庫県知事からの修了書が受け取れます

