

令和8年度

食から始める健康づくり！ 大人の食育講座

～太子町いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座～

「自分や家族の健康のために食事を見直したい」という人におすすめの講座です。健康づくりのための食事の基本を一緒に学びませんか？

いずみ会とは、生活習慣病予防や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実施しているボランティア団体です。「食生活改善推進員」として、全国で活躍しています。

受講料は
テキスト代と
実習材料費だけ！

	月 日	内 容
1回目	6月12日(金)	開講式、オリエンテーション
2回目	7月10日(金)	講義「食品衛生」、調理実習「調理の基本メニュー」
3回目	9月11日(金)	講義「食生活の現状と生活習慣病」 調理実習「バランスアップメニュー」
4回目	11月20日(金)	講義「健康づくりのための運動」、運動実技
5回目	12月11日(金)	講義「地産地消」、調理実習「地場産メニュー」
6回目	1月15日(金)	講義「ライフステージ別の食事」 調理実習「高齢者向けメニュー」
7回目	2 月 中	太子町いずみ会の各グループ活動に参加
8回目	3月12日(金)	修了式

※内容は入れ替わることがあります。

対象者 太子町民20人(男性も大歓迎！)

時 間 9時30分～13時00分(1・4・8回目は9時30分～12時00分)

場 所 保健福祉会館 調理室ほか

受講料 テキスト代2,000円、調理実習材料費1回あたり700円程度

申込期限 5月15日(金) ※定員になり次第締め切ります。



《申し込み先》
太子町いずみ会事務局(太子町さわやか健康課内)
TEL: 079-276-6630

