



食生活改善推進員 養成教室



地域で健康づくりを応援するボランティア養成教室です。
ぜひご参加ください。

食生活改善推進員養成教室 日程表

1 日目	11月6日（金） 13時45分～15時 （受付 13時30分～）	・「自分の健康を振り返ろう」 ・「健康づくりと食事①」	日吉出張所 2階 会議室
2 日目	11月16日（月） 13時45分～15時30分 （受付 13時30分～）	・「今日から出来る健康づくり」 講師：健康運動指導士 （講義と実技）	
3 日目	11月19日（木） 9時30分～12時30分 （受付 9時15分～）	・「健康づくりと食事②、調理の基本」 調理実習（材料費700円程度）	幸区役所 3階 栄養室
4 日目	11月25日（水） 9時30分～12時30分 （受付 9時15分～）	・「食生活改善推進員の実際」 調理実習（材料費700円程度）	

..... 3日以上受講された方には、養成教室修了証をお渡しします
健康づくり実践講座と合同開催 1日目・2日目は共通講座

対 象 幸区在住・在勤 15名（先着順）

費 用 調理実習費（材料費700円程度）

持ち物 筆記用具、飲み物
動きやすい服装でお越しください

【申し込み】 10月15日（木）9時～
電話にて受付



問合せ・申し込み先：幸区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話

044-556-6693