

食に興味のある人あつまれー！

食生活改善推進員 養成講座 (キャロット教室)

【対象者】 市民でボランティアに興味のある方

【定員】 15名 (※定員になり次第締め切り)

【場所】 羽曳野市立保健センター

【受講料】 **無料**

【お問い合わせ先】 ◎ウェブ・電話・来所にて**ご予約**ください

羽曳野市健康増進課 ☎ 072-947-3660

(平日 9:00~17:30)

プログラム 全5回 1コース

※4回以上出席できる方に限ります。(5回出席できる方優先)

※講座終了時には修了証書を授与します。

※内容等は変更になることがあります。

日 時	内 容
11月4日(火) 10時~12時 4階大会議室	・開講式 開催の挨拶:食改会長 ・食改さんからのお話「ボランティア活動とは」「食生活改善推進員とは」など ・栄養講義「健康はびきの21~羽曳野の健康目標~」
11月11日(火) 10時~14時 3階栄養指導室	・栄養講義「食生活と検診結果の関係について」 「家庭での食中毒予防のポイント」 ・体験実習「野菜はかりを体験しよう! (野菜350gって?)」
11月18日(火) 10時~12時 3階栄養指導室	・栄養講義「食育について」「食事バランスガイドについて」 「食品成分表の使い方」 「献立の立て方、栄養成分の計算の方法」
11月25日(火) 10時~14時 3階栄養指導室	・食改さんのお話「防災の話」 ・調理実習「バッククッキング」 ・体験実習「減塩について(塩分測定をしよう!)」
12月2日(火) 10時~12時 4階大会議室	・食改さんのお話「食改さんの活動を知ろう!」 「簡単な体操、脳トレなどを体験しよう!」 ・修了式と懇談会