

“食育ボランティア”養成講座

参加者募集 ♪

市では、“食事の大切さ”を地域で伝えていただく“食育ボランティア（食生活改善推進員）”を募集します。

ボランティアとして活動していただくためには、次の養成講座を受けていただく必要があります。（参加できない日程は補講します。）

食事だけでなく、運動や心の健康についても学べます！
この機会に、ぜひ自分の健康について考えてみませんか？
そして、仲間と一緒に食事の大切さを広めましょう！



○募集要件：18歳～65歳までの志摩市民

講座終了後、食育ボランティア（食生活改善推進員）として活動出来る人

○日程・内容

（会場：阿児アリーナ）

参加費無料

	日 程	時 間	内 容
1	6月13日 （木）	10:00～ 14:00	開講式、自己紹介 食育ボランティアの活動（講話） 健康づくり計画、食育推進計画（講話）
2	7月31日 （水）	10:00～ 14:00	調理の基本（講話） 子育て世代・単身者の食事（調理実習、試食） 食中毒と予防（講話）
3	8月22日 （木）	10:00～ 15:00	献立を作成しよう（講話と演習） 中年期、高齢期の食事（調理実習、試食） 食品ロスを考えよう（講話） こころの健康づくり（講話）
4	9月5日 （木）	10:00～ 14:00	自分の健康をチェック（血圧、体重・体脂肪の測定） 生活習慣病と予防（講話） 運動を体験しよう（講話と実践）
5	10月4日 （金）	10:00～ 15:00	ライフステージに応じた食事（講話） 生活習慣病予防の食事（調理実習、試食） 献立発表 汁物の塩分をチェック（試飲と塩分濃度測定） 生活習慣病予防の食事（講話） 閉講式（修了証書をお渡しします）

2019年度志摩市健康づくりマイレージ事業の対象となります！

【申し込み・問い合わせ先】 平日 8:30～17:15

志摩市健康推進課（保健センター） ☎44-1100