

栄養を学んで、もっと豊かに！

栄養教室

受講者募集



令和5年度多賀城市食生活改善推進員養成講座「栄養教室」を開催します！

食生活改善推進員とは、地域の健康や食習慣、食文化などを理解し、幅広い活動をとおして地域の健康づくりを応援する食育ボランティアです。調理実習や講座をとおして栄養や健康について一緒に学びませんか？

【対象】 多賀城市内在住20歳以上の方（性別は問いません）

【定員】 定員12名

【場所】 市役所会議室、母子健康センター、中央公民館

【費用】 無料 ※調理実習時のみ食材費として 各回500円

【申込】 多賀城市役所 健康長寿課保健予防係 022-368-1141（内線617.618）

電話 または 右記申込みフォームから

【締切】 令和5年8月4日(金)申込締切



【申込みフォーム】

お友達との参加も大歓迎です♪
興味がある方は
お気軽にお問い合わせください♪

実施日	時間(予定)	内容	調理実習
1 令和5年 8月30日(水)	10:00~12:00	開講式、オリエンテーション	-
2 9月15日(金)	10:00~13:30	生活習慣病予防のための食事	○
3 10月6日(金)	10:00~13:30	単身者向けバランスの良い食事	○
4 11月15日(水)	10:00~13:30	高齢者の低栄養予防の食事	○
5 12月15日(金)	10:00~13:00	健康と運動の関係性（軽運動実技含む）	-
6 令和6年 1月18日(木)	10:00~13:30	子育て世代向けバランスの良い食事	○
7 2月15日(木)	10:00~12:00	閉講式、まとめ	-

全7回
コース