

# 食の



# ボランティア養成講座

— 「食」の知識を広めて豊かな生活を —

地域の健康づくりや食育活動を行う食生活改善推進員の養成講座です。  
調理実習や講義で栄養や健康について学び、豊かな食生活を広めませんか♪

定員  
12名

【対象】 受講後ボランティア活動が可能な成人した市民  
【場所】 市役所会議室、中央公民館（文化センター）  
【費用】 調理実習時のみ500円×4回

全日程受講いただきます。  
欠席の場合は補講対応可

実施日	時間(予定)	内容	調理実習
1 令和6年 8月27日(火)	10:00~12:15	開講式、オリエンテーション	—
2 9月19日(木)	10:00~14:00	生活習慣病予防のための食事	○
3 10月10日(木)	10:00~14:00	単身者向けバランスの良い食事	○
4 11月14日(木)	10:00~14:00	高齢者の低栄養予防の食事	○
5 12月12日(木)	10:00~12:30	健康と運動の関係性（軽運動実技含む）	—
6 令和7年 1月16日(木)	10:00~13:00	子育て世代向けバランスの良い食事	○
7 2月13日(木)	10:00~12:15	閉講式、まとめ	—

## 受講後は何をするの？

自主勉強会や  
市の研修を受けて  
スキルアップ

地域で  
健康づくり教室を実施

地区のイベント  
協力

市の食育事業に  
協力

可能な範囲で  
OK!  
お仕事等と  
両立可

申込  
問合せ

多賀城市役所  
健康長寿課保健予防係  
☎022-368-1494

申込期間：6/27(木)~8/2(金)  
電話 または 右のQRから

