

栄養教室受講者募集

食生活改善推進委員とは、食生活を通じた健康づくりのボランティアです。現在、阿賀野市の会員は76名で、40～80歳代まで幅広く活動しています。仕事している方や孫子守り、介護している方もいます。

ボランティアに興味がある、健康づくりを学びたい、仲間づくりをしたい方、あなたのすき間時間を利用して一緒に活動しましょう。



キッズクッキング

【養成講座開催日】※詳細は裏面をご覧ください。

第1回
10/25(水)
9:30～
12:00

第2回
11/29(水)
9:30～
15:00

第3回
12/21(木)
9:30～
15:00

第4回
1/25(木)
9:30～
15:00

第5回
3/19(火)
9:30～
12:00

対象：原則全5回のプログラムに参加可能で、
受講後に「食推」として活動できる市民
(性別、年齢不問)

定員：20名(先着順)

会場：水原保健センター、京和荘

費用：1,500円(調理実習、テキスト代等)※初回のみ

申込み：9月29日(金)までに電話または裏面申込書で
健康推進課へお申し込みください。



問合せ・申込み先：阿賀野市健康推進課 健康づくり係
☎0250-62-2510(内線 2621)

令和5年度栄養教室日程(予定)

回	月日	時間	内容	会場
1	10月25日(水)	9:30~12:00	開講式	水原保健センター
2	11月29日(水)	9:30~15:00	市の健康実態 食推活動紹介	京和荘2階
3	12月21日(木)		栄養の基礎知識 生活習慣病予防	
4	1月25日(木)		調理実習	
5	3月19日(火)	9:30~12:00	閉講式	水原保健センター
1回以上	健康講座塾、こころの健康講座等の講演会 日程や内容については、詳細が決まり次第お知らせします			

※上記の他、地域で行われる活動見学や食推との交流会を予定しています。

※都合により、日程・内容が変更になる場合があります。

※やむを得ず、都合の悪い日程がある場合は、ご相談ください。

男性も
大歓迎です!

阿賀野市食生活改善推進委員
の活動は市のホームページから
見ることができます。



男性の料理教室



笹団子づくり



災害時のパッククッキング



みそ汁塩分測定

令和5年度栄養教室 参加申込書

氏名	住所	電話番号	生年月日
ふりがな	〒 阿賀野市		昭和・平成 年 月 日

申込期限: 9月29日(金)

提出先: 阿賀野市健康推進課 健康づくり係(水原保健センター) ☎0250-62-2510