

# 栄養教室

参加者  
募集中

## 食生活改善推進委員とは…

子どもから高齢者までを対象に、食を通じた健康づくりをするボランティアです。料理教室、減塩味噌作り、郷土料理など食文化を継承する活動で市民の健康づくりだけでなく地域づくりにも関わっています。また、知識や技術を深めるため研修を行っています。



期間

令和5年9月～12月までの平日（全5回）  
午前10時から午後3時まで

会場

三条総合福祉センター

対象

全5回すべてのプログラムに参加可能で、受講後食生活改善推進委員として活動できる三条市民（20歳以上）

定員

20人（先着順）

費用

1回あたり500円程度  
（初回のみ2,000円※テキスト代を含む）

申込方法

9月7日（木）までに裏面の申込書を食育推進室までご持参いただくか、FAXで送付ください。

問合せ先

食育推進室までご連絡ください。

電話 0256-34-5448 FAX 0256-34-5572



# 令和5年度 栄養教室 ～食に関する知識を広げよう！～

## 日 程

回	月 日	曜 日	内 容
1	9月22日	金	開講式 オリエンテーション・話し合い・自己紹介等 学習 栄養の基礎知識 ① 実習 バランス食献立実習（だしを活用した食事） 学習 三条地域における健康づくりの取組み
2	10月6日	金	学習 栄養の基礎知識 ② 実習 バランス食献立実習（生活習慣病予防の食事） 学習 暮らしの中の食品衛生
3	10月23日	月	学習 献立を立てる ① 実習 バランス食献立実習（カルシウムUPの食事） 学習 三条市の食育について 実習 健康づくりのための運動（生活習慣病予防）
4	11月7日	火	学習 地区別の食推活動紹介 実習 ヘルスマイトおすすめ献立実習 実技 献立を立てる ②
5	12月1日	金	実習 献立発表会 会食 閉講式 座談会

※講師の都合により日程・内容が変更になる場合があります。

修了には全5回の出席が必要です。やむを得ず、欠席する場合は御相談ください。

## 令和5年度 栄養教室 参加申込書

氏名	生年月日	住所・電話番号
フリガナ	昭和・平成 年 月 日生	〒 三条市 電話番号 (      ) -      -