

楽しく学んで、おいしく食べて
健康づくり！健康づくり！



食育推進ボランティア 養成セミナー

第10期生 募集！

～地域で『食を通しての健康づくりの輪』が広がるよう、食育推進ボランティアを養成します～

「健康な食生活って?」「どうして食が大切なの?」 お子さんからお年寄りまで、家族みんながいきいきと暮らすためには、毎日の食事がとても大切です。生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」について学んでみませんか?

対 象

食を通じた健康づくりに興味がある町民
セミナー修了後、ボランティア活動が
可能な方

定 員

16人

会 場

清水町保健センター

時 間

午前9時30分～12時30分

費 用

200円/回(初回は不要)

申込み期限

令和元年5月17日(金)



できること
からはじめて
みよう!!

詳しい日程・申込み方法は、裏面参照👉

日程・内容

開催日		内 容
1	5月23日(木)	オリエンテーション 食育の輪を広げよう!食育ボランティア活動とは 食育ボランティアに向けての基礎講座・食育ボランティアの活動事例
2	6月27日(木)	健康づくりと食育 健康な身体は食事から!栄養バランスのとれた食事について 調理実習 主食・主菜・副菜 栄養バランスのとれた食事
3	9月26日(木)	ライフステージ別の食育 健康づくりと生活習慣病予防 調理実習 幼少期から高齢期まで 薄味でもおいしい食事
4	10月24日(木)	一生おいしく食べて暮らそう! 歯や口の健康と食育 調理実習 よく噛んで味わって 噛んで食べる食事の工夫
5	11月27日(水)	いざという時のために どう備える?どう食べる?防災食レッスン 調理実習 もしもの時に実践できる非常食

申込み方法

下記に電話でお申込みください。

電話 055-981-8206

清水町役場健康福祉課 健康増進係 まで

お申込みを
お待ちしております♪



セミナー修了後は、食育推進ボランティア名簿に登録していただきます。現在「とまとくらぶ」という名称で、歯の健康まつり、食育フェスタやメンズクッキングなどでボランティア活動をしていただいています。

老若男女、様々な年代の方が「とまとくらぶ」会員として、できる範囲で無理なく、楽しく地域で活躍されています。

お申込みは、令和元年5月17日(金)まで