

令和8年度

参加者募集

# 食のボランティアはじめて講座



食生活改善推進員（愛称“食改さん”<sup>しょっかい</sup>）は食を通じた健康づくりボランティアとして活動しています。

健康づくりに関心のある方、ボランティア活動に興味のある方、楽しく学び、健康の輪を広げてみませんか♪



男性の方もぜひどうぞ！

## 日程・内容

回	日程	会場	時間	内容 ~おいしく♪ 楽しく♪ 健康に♪~
1	6/24 (水)	加須保健センター 2階 集団指導室	13:30~15:30	オリエンテーション 講話&グループワーク 会話上手になるための“きき方”レッスン
2	7/8 (水)	加須保健センター 1階 栄養指導室	9:30~12:30	講話&クッキングI 「ナトカリバランスで高血圧予防」
3	7/30 (木)	加須保健センター 2階 集団指導室	13:30~15:30	講話&実技 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">歯科医師による</span> いきいき健口講座&ブラッシング指導ほか
4	8/4 (火)	加須保健センター 2階 集団指導室	13:30~15:30	講話&グループワーク 地区組織活動ってなあに？/加須市の健康課題 食改活動の紹介・座談会ほか 修了証授与

## 対象者

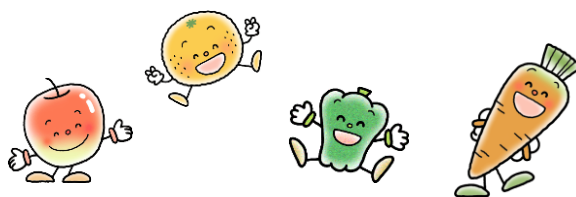
講座修了後に地域で食改としてボランティア活動のできる市民

## 初日参加費

700円（食品成分表代）

## 初日持ち物

- 健康手帳
- 参加費
- 筆記用具
- 飲み物



## 申込

6月19日（金）までに電話申込

## 申込・問合せ先

加須市いきいき健康医療課（加須保健センター内）

電話：0480-62-1311