

令和 7年度

食育ボランティア養成講座

～自分自身、そして市民の健康のために、一緒に食育活動をしてみませんか～

「健康な食生活」について学び、学んだことを地域に普及していく食育ボランティア活動の養成講座を開催します。

◆ 内容：1コース5回

回数	日時	場所	内容	調理実習	持ち物
第1回	7月24日(木) 9:30～11:30	浜名区役所3階 第2会議室	ようこそ食育ボランティアへ ～活動について～	無	筆記用具 参加費1600円
第2回	8月21日(木) 9:30～11:30	浜名区役所3階 第2会議室	食生活から災害に備えよう	無	筆記用具
第3回	11月27日(木) 9:30～13:00	浜名協働センター 料理教室	減塩はなぜ必要？ ～あなたはどこで塩分を摂りすぎていますか～	有	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん3枚程度
第4回	1月22日(木) 9:30～13:00	浜名協働センター 料理教室	噛む力が未来を変える！ ～知って得するオーラルフレイル	有	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん3枚程度
11月から第5回目までに食育ボランティアの活動見学を1回以上行います。					
第5回	2月19日(木) 9:30～11:30	浜名区役所3階 第2会議室	はじめの一步 さああなたの出番 「私がしたい、食育活動」	無	筆記用具

- ◆ 対象：浜松市民のうち「健康な食生活」のための食育ボランティア活動に興味がある方
 - ◆ 定員：10人（先着順） ※定員になり次第、締切ります。
 - ◆ 費用：1,600円（実習費2回分）
 - ◆ 持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん3枚
 - ◆ 申込方法：6月16日（月）から電話または直接、浜松市 浜名健康づくりセンターへ
- ※内容が変更となる場合もあります。



【主催】 はまきた食育の会

【申込み・問い合わせ先】 浜松市 浜名健康づくりセンター TEL: 585-1171