

食生活  
改善  
推進員10日間、30時間の講習が  
あなたと家族を健康にします

# 食事で健康づくり講座

- ◎健康は食事の見直しから始まります。自分のからだで試してみましよう。
- ◎食事や栄養・健康に関心がある方のお申込みをお待ちしております。

\*食生活改善推進員とは、健康な食生活をめざす食のボランティアです。

開催日	令和4年10月12日～令和5年3月15日のうち10日間 全て水曜日（詳細は裏面参照）	
時間	午前9時30分～12時30分	学生気分で、 座学も楽しい!
場所	健康管理センター	
内容	裏面参照（座学と調理実習）	<b>男性会員もいます!</b>
受講料	無料	
持ち物	筆記用具 電卓 調理実習の時:エプロン 三角巾 ふきん 白米2合（調理実習用）	
対象者	町内在住 12名（先着順）	

申込み: 10月3日(月) 電話か直接

寒川町 健康づくり課 健康づくり担当

0467-74-1111 内線264



# 「食事で健康づくり講座」カリキュラム

	日程	内容
1	10月12日	オリエンテーション 
2	10月26日	講義
3	11月9日	身体活動と運動 
4	11月30日	講義 さむかわ wakuwaku 体操
5	12月21日	調理実習① 
6	1月11日	講義 食事のバランスを 考えましょう。
7	1月25日	調理実習② (子育て世代の食事) 
8	2月 8日	調理実習③ 一緒に お料理しよう
9	3月 8日	調理実習④ (高齢者向けの食事)  「ユニバーサルデザインフード」
10	3月15日	・修了証書授与式 特別講演：オーラルフレイルについて(案)