

受講料
無料

食のボランティア

食生活改善推進員養成講座

地域の健康づくりや食育活動を行う 食生活改善推進員 の養成講座です。
調理実習や講義で栄養や健康について学び、豊かな食生活を広めませんか♪

定員
20名

場所 宜野湾市保健相談センター

対象 20～65歳の宜野湾市民

受講後ボランティア活動に参加できる方

全7回受講可能な方(欠席される場合は補講対応可能)



	開催日	時間	内容(予定)
1	令和7年 8月8日(金)	9:30～12:00	開講式、食生活改善推進員とは
2	8月15日(金)	9:30～12:00	健康づくりと生活習慣病予防
3	8月22日(金)	9:30～12:00	栄養・食生活、食育について
4	8月29日(金)	9:30～12:00	食中毒予防、食品表示
5	9月12日(金)	9:30～14:30	調理の基本、ヘルシーメニュー(調理実習)
6	9月19日(金)	9:30～12:00	運動(筋トレ・ストレッチ)
7	9月26日(金)	9:30～12:00	閉講式、まとめ

※講師の都合等により、変更となる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ先
宜野湾市 健康増進課 健康推進係
(宜野湾市保健相談センター)

宜野湾市真栄原1-13-15

☎ 098-898-5597 (平日8:30～17:00)

申込期間

令和7年 7月25日(金)まで

電話または右の二次元バーコードから

