

3日間  
コース

令和7年度 鴻巣市

# 食育ボランティア

# 養成講座

〈食生活改善推進員協議会〉(食改)とは  
「私達の健康は私達の手で」  
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～  
をスローガンに、生涯における健康づくりを  
食を通して推進しているボランティア団体です



調理実習

## 【活動内容】

調理実習(月1回)  
鴻巣市主催「親子料理教室」他の補助  
研修会、グランドゴルフ  
各公民館まつりへの参加  
研修バス旅行等の楽しい行事 など  
お友達作りの場としても!

① 10/22(水) 9:30~12:00

管理栄養士  
歯科衛生士

◎地域で活躍する食育ボランティア  
/楽しく食べて心もからだも健康に  
◎オーラルフレイルと口腔ケア



② 11/6(木) 13:30~15:30

健康長寿の専門家  
食改会員

◎フレイル予防のカギは社会参加にあり!  
心と体の健康を守るために(講義)  
◎食改の活動を詳しく知ろう(座談会)

③ 11/21(金) 9:30~15:30

管理栄養士  
健康運動指導士

◎美味しく楽しく  
しっかり食べよう!(講話と調理実習)  
◎今日から始める運動習慣(理論と実技)  
◎食改入会について



講習

まずは体験のみ!  
講座受講のみ!  
でもOKです♪



◆対象:鴻巣市民の方

◆会場:保健センター(鴻巣市役所裏側)

◆定員:20人(先着順) ◆費用:500円(3日目に集金)

◆申込:9月19日(金)から10月20日(月)9時から17時に下記へ電話

◆申込・問合せ◆ 保健センター TEL: 048-543-1561