

# 食事の基本を **楽しく** 学べる

## 食生活推進員養成講座

～ご自分のため、地域のために健康的な食生活の知識を身に付けてみませんか？～

講座を修了すると、富士市食生活推進員会に入会でき、ご近所さんの料理教室サポーターに登録することができます☆

- 富士市食生活推進員会とは、研修会で食の知識を身に付けたり、まちづくりセンターなどで料理講座を開いたりなど、食を通して健康を伝えるボランティア団体です。
- ご近所さんの料理教室サポーターとは、高齢者を対象とした料理教室を開催するサポーターです。

食の知識を学びたい  
ボランティア活動してみたい

みんなで調理・食事をしたい  
誰かに調理を教えたい

|     | 日時  | 会場                      | 内容   |
|-----|---|-------------------------|--|
| 1 課 | 9月12日(木)<br>9時30分～11時00分                              | フィランセ東館2階<br>ふくし体験室・学習室 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・富士市の食育と健康的な食事</li> <li>・ボランティアはじめての一步</li> </ul>                       |
| 2 課 | 9月26日(木)<br>9時30分～11時00分                              | フィランセ東館2階<br>ふくし体験室・学習室 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を引き出す調理の基本！</li> <li>・口腔ケアでおいしく食べよう</li> <li>・食生活推進員の活動紹介</li> </ul> |
| 3 課 | 10月10日(木)・<br>16日(水)・17日(木)<br>いずれか1日<br>9時30分～12時00分 | フィランセ西館2階<br>調理実習室      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活推進員会研修会に参加しよう</li> <li>調理実習「日本料理・深秋の献立」</li> </ul>                  |
| 4 課 | 10月24日(木)<br>9時30分～11時30分                             | フィランセ西館2階<br>調理実習室      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康クッキングを知ろう</li> <li>・調理実習</li> </ul>                                  |

- 対 象：富士市在住の18歳以上の人（1課～4課続けて出席できる人）
- 持ち物：筆記用具、3課と4課はエプロン、バンダナを持参してください
- 定 員：30名（応募者多数の場合は抽選）
- 申込み：8月1日（木）から8月30日（金）まで

地域保健課 67-0201（土日祝を除く）まで お電話で申し込みください♪

