

# 会 員 募 集

「食」を通じた  
健康づくりをはじめて  
みませんか



乳幼児教室で提供するおやつを調理

## 小野市いずみ会

いずみ会では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い世代を対象に、地域での食育や健康づくりのボランティア活動をしています。ぜひ一緒に活動しませんか？



児童館での親子でクッキング

年会費 500円

活動 2～3回／年  
都合の合う事業に、  
自分のペースで活動  
できます。

活動費 1回の活動につき  
500円(交通費)支給

研修会 2～3回／年



## 『食と健康ボランティア講座』 開講

6月より、令和7年度『食と健康ボランティア講座』（いずみ会共催）が開講します。健康づくりに役立つ正しい知識や食育のことが学べます。自身や家族の健康を守るため、さらに地域貢献活動のためにも、ぜひご受講ください。

詳細は裏面▶

申し込み、問い合わせ先 **TEL63-3977** 小野市市民福祉部健康増進課（小野市いずみ会事務局）

令和7年度

# 食と健康ボランティア講座

日時	令和7年6月12日(木)～11月6日(木)の期間で全10回
会場	兵庫県社総合庁舎(加東市社1075-2 加東警察署となり)
費用	テキスト代と実習材料費のみ (3,500円程度)
申込締切日	令和7年5月27日(火)

受講後は、兵庫県県知事より修了証書が発行され、地域での食育活動や調理実習に取り組むことができます。



## プログラム

	日	時	内 容
1	6月12日(木)	10:00～12:00	開講式
2	6月26日(木)	9:30～12:00	講話 演習 栄養の基礎知識 食生活チェック
3	7月17日(木)	9:30～13:30	講話 調理実習① 暮らしの食品衛生
4	8月7日(木)	9:30～13:30	講話 調理実習② 健康づくりと生活習慣病予防
5	8月28日(木)	9:30～12:00	講話 演習 お口の健康 日本型食生活を目指した献立作成
6	9月18日(木)	9:30～13:30	講話 調理実習③ 災害時の食の備え
7	10月9日(木)	9:30～12:00	講話 演習 いずみ会と食育 地域で実践したい食育活動
8・9	8月～10月		実践活動 市町いずみ会活動への参加
10	11月6日(木)	10:00～12:00	閉講式・交流会

## \*\*\*小野市いずみ会の活動紹介\*\*\*

### 食生活改善事業



2歳児教室や食育教室で手作りおやつを提供し、食育の大切さを伝えています。



### 小野市いずみ会 研修会(3回/年)

\*講話で食や健康について学ぶ  
\*調理実習で料理のスキルアップ  
\*管外研修では、お食事も兼ねた学びの交流



### おやこdeクッキング

児童館や夏休みのサマースクール等で親子対象の調理実習を実施しています。



### フレイル予防事業

地域の公民館等で、クイズをまじえながらフレイル予防の食事について伝えています。

