

サマースクールの様子



乳幼児教室で提供するおやつを調理



「食」を通じた健康づくりを
はじめてみませんか



会員募集

小野市いずみ会

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。

研修会
2~3回/年

活動費
1回の活動につき
(交通費) 500円
支給

年会費
500円

ボランティア保険
に加入します。

『食と健康ボランティア講座』開講

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。▶詳細は裏面へ

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？

申し込み・問い合わせ先

TEL 63-3977

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8年度 食と健康ボランティア講座

日時 令和8年6月24日(水)～11月11日(水)の期間で全10回

会場 *兵庫県社総合庁舎(加東市社1075-2) *旧加東市立社小学校(加東市社1550)
*コミュニティセンターおの(小野市王子町801) ※日程ごとの会場については受講者に連絡あり

費用 テキスト代、実習材料費、ボランティア保険代(4,000円程度)

申込締切日 令和8年5月26日(火)

受講後は、兵庫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

※日程・時間・内容は変更することがあります。

- | | | | |
|-----|-----------|-------------|------------------------------|
| 1 | 6月24日(水) | 10:00～12:00 | 開講式 演習「食生活チェック」 |
| 2 | 7月8日(水) | 9:30～12:00 | 講話「栄養の基礎知識」 演習「成分表の使い方」 |
| 3 | 7月29日(水) | 9:30～13:30 | 講話「くらしの食品衛生」 調理実習① |
| 4 | 8月19日(水) | 9:30～12:00 | 講話「健康づくりと生活習慣病」 演習「献立作成」 |
| 5 | 9月2日(水) | 9:30～13:30 | 講話「災害の食の備え」 調理実習② |
| 6 | 9月30日(水) | 9:30～12:00 | 講話「いずみ会と食育」 演習「地域で実践したい食育活動」 |
| 7 | 10月14日(水) | 9:30～13:30 | 講話「お口の健康」 調理実習③ |
| 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11日(水) | 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。



*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。



*小野市いずみ会研修会(2～3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



*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。

