

令和7年度

健康ポイント
対象

健康食育講座

～食と健康について学ぼう～

ご自身やご家族、地域の健康づくりに
ついて学んでみませんか？

日 程

全8回 9:30～11:30 (9月18日調理実習の日は13:00まで)

	と き	内 容
1回目	7月17日 (木)	開講式／講話「栄養の基礎」
2回目	7月31日 (木)	講話「稲美町の健康づくり・小学校における食育活動」
3回目	8月21日 (木)	講話「オーラルフレイル予防・生活習慣病予防」
4回目	9月 4日 (木)	講話「食中毒予防・調理のポイント」
5回目	9月18日 (木)	講話・調理実習「3つの器を揃えてバランス食」
6回目	10月 2日 (木)	演習「献立を作成しよう」
7回目	10月30日 (木)	講義・実技「誰でもかんたん！運動・体チェック」
8回目	11月20日 (木)	演習「献立を共有しよう」／修了式／交流会

と ころ 稲美町役場 新館4階 コミュニティセンターホールほか
対 象 稲美町の住民で、食生活や健康づくりに関心のある人
定 員 20人 (先着順) ※定員を大きく下回る場合は開講できません
参 加 費 700円 (調理実習食材費)
申 込 期 間 5月7日 (水)～6月13日 (金) まで



町では、乳幼児期から高齢期まで
ライフステージに応じた食と健康を推進しています

【申込先・問合先】稲美町役場 健康福祉課 健康推進係 TEL:492-9138 (平日8:30～17:15)