

受 講 生 大 募 集 ♪

令和6年度 食育ボランティア(食推さん)養成講座



# 子育て世代

# 仕事を引退された方

# 料理初心者 

# 新しい出会い

# 性別・年齢不問

# 食について勉強したい

【対 象】市内在住で、食を通じた健康づくりや食育のボランティア活動に関心のある方

【参加費】1回 300 円(調理実習費)

【定 員】16人(先着順)

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具、参加費(300円/回)

【申し込み方法】【年間計画(日程)】は裏面をご覧ください。

食育ボランティア(食推さん)を募集しています

幼稚園や小学校、市内コミュニティセンターで

一緒に食育活動をして下さる仲間を募集しています！

現在、30代～80代・男女問わず、幅広い年代の方が加入しています(๑´▽`)๑

興味のある方は、お気軽に裏面申込先までお問い合わせください。

### 健康づくり食生活推進員(食推さん)とは？

《私たちの健康は、私たちの手で》をスローガンに、「自分」「家族」そして「市民」の健康の保持・増進を積極的に推進するため、食の大切さや楽しさを地域で伝え、食を通じた健康づくり活動をしているボランティアです。



\* 食推さんの活動をもっと知りたい方はホームページをご覧ください♪

袋井市 食推さん

検索 



【年間計画】 \ 全ての回に参加できなくても OK! 予定に合わせてお気軽にご参加ください♪ /

| 日程                              | 内容                                                                             |                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                 | 講義                                                                             | 調理             |
| 6月 21 日(金)                      | オリエンテーション<br>上手な糖のとり方について                                                      | バランスの良い食事①     |
| 7月 18 日(木)                      | 食品衛生について                                                                       | バランスの良い食事②     |
| 9月 12 日(木)<br>※会場：袋井西コミュニティセンター | 骨を元気にする食事                                                                      | 骨元気アップレシピ      |
| 11 月<br>※地区により<br>日程が異なります      | 食推さんの活動に参加しよう！<br>※食推さんが各地区で開催している伝達講習に参加していただきます<br>※日程及び会場については、参加地区により異なります |                |
| 12 月 17 日(火)                    | 気になるお口の話                                                                       | 食推さんおすすめレシピ    |
| 2月 19 日(水)                      | 上手なお塩のとり方について<br>オリエンテーション                                                     | 地産地消の野菜たっぷりレシピ |
| 時間                              | 午前9時 30 分から午後1時まで(昼食込み)<br>※託児はございません。予めご了承ください。                               |                |
| 会場                              | はーとふるプラザ袋井(袋井市久能 2515-1)                                                       |                |

### 【申し込み方法】

申し込み開始は **5月 27 日(月)午前 9 時から**で

全ての回に参加できなくても OK! 予定に合わせてお気軽にご参加ください。

**web 申し込み** (下記 QR コードよりお申込みください)、**お電話**、**メール**のいずれかにてお申し込みください。

★お申込みの際は、氏名・生年月日・住所・連絡先(電話番号)・ご希望の回をお知らせください。

### web 申し込みはこちらから



- (1) 左記の QR コードを読み取ってください。
- (2) 「ログインして申請に進む」または「メールを認証して申請に進む」を選択してください。  
 \* 「ログインして申請に進む」の場合は、ログイン方法を選択してログインし、申請に進んでください。  
 \* 「メールを認証して申請に進む」の場合は、メールアドレスを入力し、確認メールを送信してください。届いたメールに記載の URL にアクセスし、申請に進んでください。
- (3) 必要事項を入力し、お申込みください。

### 【お申込み先】

はーとふるプラザ袋井 (総合健康センター) 健康長寿課 健康支援係

TEL : 0538-84-7811 Mail : chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp