



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事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14日(木) 9時30分～11時00分	フィランセ東館2階 ふくし体験室・学習室	・富士市の食育と健康的な食事 ・ボランティアはじめての一步
2 課	9月28日(木) 9時30分～11時00分	フィランセ東館2階 ふくし体験室・学習室	・健康を引き出す調理の基本！ ・口腔ケアでおいしく食べよう ・食生活推進員の活動紹介
3 課	10月12日(木)・ 13日(金)・18日(水) いずれか1日 9時30分～11時30分	フィランセ西館2階 調理実習室	・食生活推進員会研修会に参加しよう お茶の入れ方教室、和菓子ねりきり
4 課	10月26日(木) 9時30分～11時30分	フィランセ西館2階 調理実習室	・健康クッキングを知ろう ・調理実習

- 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（火）から9月1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♪