

2021年度 食育&健康づくりボランティア養成講座 受講生募集

ボランティア活動があなたの健康づくりに!!

養成講座修了後は、健康推進課サポートのもと 明石市公認の食育ボランティア (いずみ会リーダー)、健康づくりボランティア (あかし健康ソムリエ) として活動します!

対 象 ・概ね30～70歳の明石市民
・健康づくり、食育、ボランティア活動に興味がある方

日程・内容

以前の開催の様子



9/28(火) ※	健康づくりを始めよう! メタボになっていませんか?	11/16(火)	セルフチェックの方法
10/5(火)	健康的な食事の基本	11/30(火)	歯は全身の健康の原点
10/19(火)	調理実習	12/7(火)	ボランティア活動の心得
10/26(火)	食の安全	12/14(火)	いずみ会・ソムリエ会について
11/9(火)	無理なく続く運動のコツ♪	★養成講座修了までの期間中、別日程でボランティア活動の体験があります。	

時 間 9:30～11:30

※9/28のみ 13:30～15:30

場 所 ウイズあかし 701 学習室

(明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館 7階)

★JR または山陽電鉄「明石駅」下車、南口ロータリーに出て東へ徒歩 3分

受講料 1,800 円(教材費) ★お釣りの無いよう、ご準備ください

定 員 20名(8 / 2 より受付開始
定員になり次第受付終了)

明石いずみ会の活動



・ヘルシーメニューの料理教室
・子ども向けの食育人形劇

あかし健康ソムリエ会の活動



・受動喫煙防止の啓発
・健診受診の啓発
・エクササイズを紹介

申込・問い合わせ先

明石市健康推進課(担当:大石・小島・里田・横治)

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL:(078)918-5657 FAX:(078)918-5440

メール:kenkou@city.akashi.lg.jp

【申込方法】

右記の電話・FAX・郵送・メールにて。
FAXの方は、裏面申込書へ記入し、
メールの方は、裏面の申込み内容を
明記の上送信下さい。

2021年度食育&健康づくり ボランティア養成講座 申込用紙

申込日 2021年 月 日

ふりがな			
お名前		生年月日	S・H 年 月 日
住所	〒 明石市		
電話番号	自宅：()	-	
	携帯：()	-	

【申込先】

明石市健康推進課

TEL:(078)918-5657

FAX:(078)918-5440

メール:kenkou@city.akashi.lg.jp

担 当:大石・小島・里田・横治

みなさまのご参加をお待ちしております！

