

受講生
募集

私達の健康は私達の手で

栄養教室

令和8年度
食生活改善推進員
養成講座

地域で活動する「食」を通じた
ボランティアの養成講座です



日時

6/17、7/29、8/26、9/16、
10/14、11/25、12/23

いずれも水曜日（全7回） 9:30～12:30

場所

四日市市総合会館（4階調理室など）
四日市市諏訪町2-2

対象

受講後、四日市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動できる市内在住の18歳以上の人
（※過去に受講したことのない人）

定員

20名
（4人以上の申し込みで開催）

●要申込

●多数の場合は抽選

申込方法

電話、FAXまたは健康づくり課窓口へ
6/1(月)必着

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする変更があります

プログラム内容

- 講義（4回）
・望ましい食生活
・食中毒の予防 など
- 調理実習（3回）
・生活習慣病のポイント
・低栄養予防のポイント

受講料

2000円

問い合わせ先 四日市市健康づくり課 ☎510-8601 四日市市諏訪町1-5

電話 : 059-354-8291 [平日8:30～17:15]

土日祝日を除く

FAX: 059-353-6385



QRコードからも申込可

(ふりがな) 名前	()
年齢	歳
郵便番号 住所	〒 四日市市
電話番号	

※個人情報の取扱いについて:お預かりする個人情報は、教室の目的以外には使用いたしません。

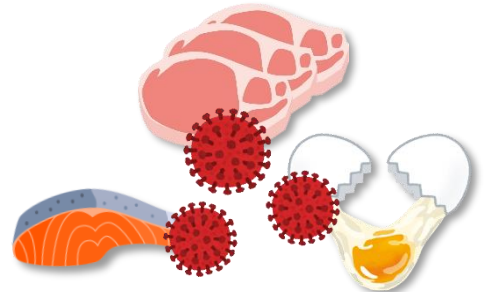
こんなことを学べます！

調理の基本

計量方法
切り方
献立紹介など

バランスの
よい食事とは？

食中毒の予防について



「私達の健康は私達の手で」

私達(食生活改善推進員)は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため、「日頃の食生活の大切さ」をお伝えする活動をしています。
一緒に活動しませんか？

