



お友達を誘って
参加されても
楽しいですね♪

ボランティア活動で
『自分磨き』してみませんか？

令和6年度

食生活改善指導者講習会



受講期間は？



1ヶ月に1回（1年間）計10回

＊8回以上の出席で終了（2年間でも可能）



講習会の内容は？



食育のを中心とした講話と
調理実習など（9：30～13：00）



受講料はいくら？



受講料は無料！

＊調理実習の材料代300円は必要



自分のためになることは？



食育に関する最新情報を学べる
体にやさしい料理を取得できる



受講終了したら何をするの？



居住地（町）で市民に向けて
食育に関するボランティア活動
＜食生活改善推進協議会会員＞



参加年齢や性別は？



成人（20歳以上）であれば何歳でも
性別も問いません（現在男性会員3名）



他にもこんないいことが♪

＊これまで『食生活改善指導者講習会』を受講された方や『食生活改善推進協議会』で活躍されている方の声です。

自分の食生活や
運動習慣の
見直しができる。



減塩やヘルシーな
食事作りのヒント
を知れた。



知り合いが増えて
出かける
楽しみができた。



食推協の会員に
なったら
更に食育の学習が
できる。



ボランティアを
することで
自分の生活に
張り合いができた。

