



門真市では食育ボランティアの養成講座（食と健康教室）を開催します。地域の食生活を改善する中心となって、市の事業等で活動しませんか？
講座の内容は下記をご覧ください。

日程	時間	内容	日程	時間	内容
11/27 (木)	13：30～ 16：00	開講式	1/30 (金)	13：30～ 16：00	献立作成・ほか
12/15 (月)	13：30～ 16：00	食品衛生・ほか	2/3 (火)	13：30～ 16：00	身体運動・ほか
12/22 (月)	13：30～ 16：00	献立作成・ほか	2/20 (金)	10：00～ 14：30	調理実習★★
1/16 (金)	10：00～ 14：30	調理実習★★	2/26 (木)	13：30～ 16：00	閉講式

上記、8講座が基本のコースですが、都合が悪い日がある場合は別の講座【骨粗しょう症予防教室(12 月予定)】【レッツアンチエイジング(12/24:栄養、1/14、2/17:運動)】でも代用可です。

♣調理実習 実費（600 円程度/1 回かかります）♣

場所＊門真市保健福祉センター 対象＊門真市民
定員＊20 名(申込順) 申込期間＊令和7年 11 月 20 日(木)まで

申込・問合先 健康増進課 ☎06-6904-6400