





私達の健康は私達の手で

～令和7年度 食生活改善推進員養成講座～

栄養教室

受講生 募集



地域で活動する「食」を通じた
健康づくりのボランティア、
『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。



- 日時** 6/18、7/30、8/27、9/17、10/15、11/26、12/17
いずれも水曜日（全7回） 9：30～12：30
- 場所** 四日市市総合会館（7階第3研修室 など）
- 対象** 受講後、四日市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ができる、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人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。
結果は全員に通知します。）
- 内容** 講義（望ましい食生活、食中毒の予防についてなど）、
調理実習（3回）
- 受講料** 2,000円
- 申込方法** 電話、FAXまたは健康づくり課窓口へ 6/2（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場合があります

（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
FAX：059-353-6385

午前8:30～午後5:15
土日祝日を除く

(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。

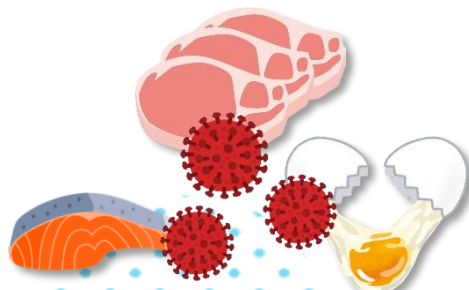
こんなことを学べます！

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？

