

令和8年度

食と健康 づくり講座

～いずみ会リーダー養成講座～

バランスの良い食事のコツや生活習慣病の予防などについて、調理実習を通して楽しく学ぶことができます♪



24時間以上(8回以上)の受講で、兵庫県知事から修了証書が交付されます!



日時

◆令和8年6月～令和9年3月

(月1回 全9回 ※8月を除く)

◆10時～13時30分

※9月:10時～14時、12月:10時～12時
3月:10時～11時30分

場所

朝来市保健センター
(和田山町法興寺378番地1)

対象

朝来市在住の方(年齢、性別不問)

定員

先着16名

実習費

1回600円程度

★申し込み締め切り★

6月9日(火)まで

下記の方法で申し込みください。

過去の受講生の声

- 自分や家族の健康づくりに役立つことを楽しく学べた!
- 塩分測定もあり、日頃の汁物の塩分量を知ることができた!



◆講座内容◆

| | 日程 | 講話と調理実習 |
|---|-----------|---|
| 1 | 6月19日(金) | 開講式・栄養の基礎と調理の基本 【調理】野菜たっぷりバランス献立 |
| 2 | 7月10日(金) | フレイル予防講話と運動/塩分測定1回目 【調理】筋力アップ献立 |
| 3 | 9月18日(金) | 食中毒予防と食品表示(衛生事項)のポイント 【調理】カラダ喜ぶ腸活献立 |
| 4 | 10月16日(金) | 災害時に備えて 【調理】災害時に役立つ!パッククッキング |
| 5 | 11月13日(金) | お口からの健康づくり 【調理】噛む力+骨元気アップ献立 |
| 6 | 12月18日(金) | ライフステージに応じた食生活のポイント 1食分の献立を立ててみよう♪ |
| 7 | 1月22日(金) | 知って得する食品の表示と品質について 塩分測定2回目 【調理】6回目に作成した献立 |
| 8 | 2月19日(金) | いずみ会員体験談 健康づくりと生活習慣病予防 【調理】行事食 |
| 9 | 3月12日(金) | 閉講式・1年の振り返り |

※警報発令時は中止となります。内容は入れ替わる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

申し込み方法

受講をご希望の方は右の二次元コードからか、電話で申し込みください。



問い合わせ先

朝来市健幸づくり推進課

TEL: 079-672-5269

FAX: 079-672-5369

E-mail: kenkou@city.asago.lg.jp

