

# 保健栄養学級について

## ～食生活改善推進員養成講座～

### ●「保健栄養学級」ってなに？

- ・『食や健康づくり』について学び、地域で食育推進活動を行うボランティアを養成する教室です。
- ・いつまでも健康で元気な生活をおくるための様々な知識を、講義や運動実践、自身の健康チェックや楽しい調理実習を通して身につけていただけます。
- ・全8回中7回以上出席で「食生活改善推進員」として活動することができます。



骨粗鬆症予防の食事



バランスの良いお弁当



運動の実践

### ●こんな方におススメ！

- 「生活の時間に余裕ができたので何か始めてみたい♪」
- 「食事の正しい知識を身につけたい♪」
- 「みんなでワイワイ調理実習をしてみたい♪」
- 「地域でボランティア活動してみたい♪」など。

### ●過去の受講生の感想(参考)

- 「つい食べ過ぎていたのが、カロリーに気をつけて食べるようになった」
- 「献立のレパートリーが増えた」
- 「同じ教室に参加する方々と仲良くなり、毎回楽しみになった」 など。

### ●6月～翌年1月の毎月1回、計8回のコースです。＊開催日時は各センターで異なります。

- ◆対象 和歌山市内在住の方  
(食や健康づくりに関心がある方。年齢・性別は問いません。)
- ◆時間 10時～14時(1回目は12時まで)
- ◆受講料 無料 ただし、調理実習材料費(1回500円×7回分)は自己負担

市報わかやまで募集します(4月号に掲載予定)。お問い合わせは各保健センターへ！

中保健センターTEL073-488-5122  
吹上5丁目2-15

西保健センターTEL073-455-4181  
松江775-1

南保健センターTEL073-499-5566  
田尻493-1

北保健センターTEL073-464-5051  
直川326-7