

令和7年度

食のボランティア育成講座

※地域で活動している食のボランティア(=食生活改善推進員)になるための講座です。

食や健康の
知識が増える

地域に貢献
できる



仲間ができる
※103人の仲間が活躍中

料理のレパート
リーが増える

日時・内容(全4回)

9/8
(月)

地域で活躍する食のボランティア
計測結果から知る自分のカラダ

10/3
(金)

調理の基本(調理実習)
気を付けたい食生活の話

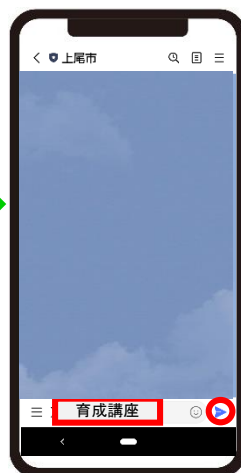
11/4
(火)

健康運動指導士から学ぶ
カラダの整え方
自分の食生活再発見
食中毒予防

12/5
(金)

埼玉の食文化を学ぶ
(郷土料理調理実習)
ボランティアへの第一歩

[申込] 上尾市LINE公式アカウントから



「育成講座」
とメッセージを
送信後、表示
される入力
フォームから

上尾市を
友だち追加

[会場] 上尾市こども保健センター
上尾市健康保健センター

[費用] 500円×2回分(食材費)

[定員] 12名

※時間はいずれも午前9時30分～
午後3時30分

主催:上尾市健康増進課(健康保健センター)

TEL 048-774-1411

申し込み締切は 8/29(金)まで

