

令和8年度

食のボランティア 育成講座

申込締切は
8/28(金)

※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。

全4回	内容
9/8(火)	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
10/1(木)	調理の基本(調理実習) 気を付けたい食生活の話
11/5(木)	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
12/3(木)	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

専門的な講座が
無料で学べる

目新しい料理の
再発見

食や健康の
知識が増える

仲間が
できる

※103人の仲間が
活躍中

※時間はいずれも午前9時30分～午後3時30分

- [対象] 講座を受け、食生活改善推進員として活動できる方
性別は問いません
- [会場] こども保健センター・健康保健センター
- [費用] 500円×2回分(食材費)
- [定員] 12名(先着順)
- [申込] 上尾市LINE公式アカウントから



上尾市を
友だち追加



「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

操作が分からない方は
お問合せください

主催:上尾市健康増進課(健康保健センター)
TEL:048-774-1411