

◎ねたろう食育博士養成講座

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活の実践ができる人を育てることです。市では楽しく体験しながら食育について学び、健全な食生活を実践し食育の大切さを広くPRできる人を「ねたろう食育博士」として認定しています。「ねたろう食育博士」になって地域に食育の輪を広げませんか。



【食育 HP】【食育博士 HP】

- 対象 市内在住の小学生以上の人または在職・在学の人（小学生は保護者同伴）

日 程	時間	場 所
7月21日(月) 8月6日(火)	9:30 ~ 13:30	厚狭地区複合施設
7月27日(土) 7月31日(水)		高千帆地域交流センター

※上記のいずれか1日を選んでください。

- 定員 各回20人程度（先着順）
 - 受講料 400円（食材料費）
 - 持参するもの
エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
 - 申込期限・方法 各回とも前の週の金曜日までに電話または窓口、E-mail
- 問・用健康増進課（☎71-1817）
✉hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

講座内容

お菓子のカロリーチェック

普段は気にしないお菓子のカロリーを調べてみよう

地元の食材や地産地消を知ろう

生産者と交流し、市内産の食材や地産地消について学ぼう

かむかむチェック

しっかり噛めているか、そしゃく力のかむかむチェックガムで確認しよう

食エコ体験

調理後に出る、野菜の皮などの重さを測ってみよう



【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
 - 日時 7月6日(土)
①9:45～10:30 ②10:45～11:30
 - 場所 スマイルキッズ
 - 内容 お星さまいっぱい！七夕そうめん作りをしよう！
 - 定員 各6人(先着順) ●参加料 1人100円
 - 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
 - 申込期限・方法
7月1日(月)までに電話または窓口
- 問・用健康増進課（☎71-1817）

【健康推進員による健康講座】

- 日時 7月8日(月) 10:00～11:30
(受付は9:30～)
 - 場所 須恵地域交流センター
 - 講師 濱田 陽介（心理カウンセラー）
 - テーマ メンタルヘルスケア
 - 定員 20人（先着順）
 - 持参するもの 筆記用具 ●受講料 無料
 - 申込方法 電話または窓口
- 問・用健康増進課（☎71-1814）

【ヘルスメイト養成講座】

- 対象 ヘルスメイト（食生活改善推進員）として地域活動ができる市内在住の人
 - 開催日時・場所・内容 QRコードより確認
 - 定員 各30人（先着順）
 - 持参するもの 筆記用具（調理実習がある場合、エプロン、三角巾、マスク）
 - 受講料
無料（調理実習がある場合、1人400円）
 - 申込期限・方法 7月18日(木)までに電話または窓口、WEB申請
- 問・用健康増進課（☎71-1817）



【母子保健推進員さんと遊ぼう】

- 対象 未就園児とその保護者

①	6月24日(月)	埴生地域交流センター
②	6月26日(水)	出合地域交流センター
③	6月27日(木)	厚狭地区複合施設
④	7月3日(水)	本山児童館

※時間はいずれも10:00～11:30です。

- 内容 七夕飾りを作ろう ●参加料 無料
 - 申込期限・方法 開催日の前日までに電話または窓口（④は本山児童館☎88-3136）
- 問・用健康増進課（☎71-1815）