

令和 8 年度

食育メイト養成講座（2期）受講者募集



申込み：9月7日（月）～9月18日（金）
※申込方法及び詳細は QR コード参照。
定 員：16名（抽選）
受講費：1,600 円（実習材料費）



★食育メイトとは

食生活を通じた健康づくりに関するボランティア活動をする、安城市食育健康づくりの会の会員です。

食育メイト養成講座で学習した知識や技術を家族や地域の人たちにお伝えし、健康づくりの輪を広げることを目標としています。

★食育メイトになるためには

活動をするために必要な知識と技術を食育メイト養成講座で学ぶことが必要です。

講座修了後、食育メイトとしてボランティア活動に参加することができます。

★食育メイトの主な活動内容

○「シニア栄養教室」

高齢者の低栄養を予防するため、栄養バランスの良い食事やしっかり噛んで食べる食事について、講話や調理実習を通してお伝えします。

○「朝食のすすめ」

朝食の必要性や栄養バランスの良い食事、野菜摂取の大切さについて、講話やクイズ、食育 SAT システム、または試食を通してお伝えします。

○「おやこ料理教室」など

親子に食事の楽しさや栄養バランスについて、講話や調理実習を通してお伝えします。

食育メイト(安城市食育健康づくりの会)養成講座の日程と主な内容			
10月14日(水) 9:30～13:30	10月28日(水) 9:30～13:30	11月11日(水) 9:30～13:30	11月25日(水) 9:30～13:30
オリエンテーション 食品衛生 調理の基本	運動習慣 生活習慣病予防	低栄養予防 朝ごはんの大切さ	安城市の計画 食育メイトの活動内容
調理実習	調理実習	調理実習	調理実習
会場: 安城市保健センター(安城市横山町下毛賀知106番地1)			

<問い合わせ・申込み先> 安城市保健センター 電話 76-1133

平日 午前9時～午後4時