

2022年度

# 食育&健康づくり

## ボランティア養成講座



### 受講生募集

#### 火曜コース(全10回)

(会場:魚住市民センター/  
明石市立西部図書館)

13:30~15:30

6/21 6/28 7/5 7/12  
7/26 8/2 8/9 8/23  
8/30 9/6 +ボランティア活動体験2回

#### 金曜コース(全10回)

(会場:明石市立文化博物館/  
ウィズあかし)

9:30~11:30 ※6/24と7/1は13:30~15:30

6/24※ 7/1※ 7/8 7/15  
7/29 8/5 8/19 8/26  
9/2 9/9 +ボランティア活動体験2回

申込み  
5/16(月)  
↓  
6/15(水)

定員:各20名  
(先着順)  
教材費:1800円  
(テキスト・実習材料代)  
対象:明石市民の方

健康的な食事・運動・セルフチェック・生活習慣病・お口のこと etc...

自分もみんなにもその日から使える、毎日を健康に過ごすヒントが盛りだくさん!

自分と一緒に周りの人たちも健康に!

講座修了後には明石いずみ会・あかし健康ソムリエ会としてボランティア活動がスタート!  
今よりもっといきいき過ごしましょう!

申込み・問い合わせ先  
明石市 健康推進課

申込み先は裏面へ

LET'S TRY!

# 2022 年度食育&健康づくり ボランティア養成講座 申込用紙

申込日 2022年 月 日

|       |                           |      |     |   |     |
|-------|---------------------------|------|-----|---|-----|
| ふりがな  |                           |      |     |   |     |
| お名前   |                           | 生年月日 | S・H | 年 | 月 日 |
| 住所    | 〒<br>明石市                  |      |     |   |     |
| 電話番号  | 自宅 : ( )                  |      | —   |   |     |
|       | 携帯 : ( )                  |      | —   |   |     |
| 希望コース | 火曜日コース ・ 金曜日コース ・ どちらでも良い |      |     |   |     |

【申込先】 明石市 健康推進課

TEL:(078)918-5657 FAX:(078)918-5440

メール:kenkou@city.akashi.lg.jp

養成講座申込み時に上記の内容をお伝えください。

申込みはこちら

(明石市ホームページ)



担当:藤本・大石



あかし健康ソムリエ会の活動風景です♪健康増進!



明石いずみ会の活動風景です♪食育を推進!

一緒に健康について学びましょう!!