



とからだを考える

健康教室 参加者募集!

～ 飯田市から食のボランティア募集のお知らせ ～

自分の身体の状態を知り、講座や実習を通して、日常生活に活かせる食事の工夫や運動を学びます。修了後は、地域の食を支えるボランティアとして活躍していただくこともできます♪



昨年度の活動の様子

- ❖ 日 時 令和8年6～8月（下記日程で開催）
9：30～12：00頃（第2、3回は13：00頃まで）
- ❖ 会 場 飯田市保健センター
- ❖ 対 象 全4回参加できる方（年齢制限なし）
- ❖ 定 員 10名（定員に達し次第締め切ります）
- ❖ 申込期限 5月27日（水）
- ❖ 申込先 TEL 0265-22-4511（内線 5537）
- 問合せ先 飯田市保健センター 栄養士まで

参加費無料!



	日 程	内 容
第1回	6月3日(水)	飯田市の健康づくり・食育の取組みについて バランスのよい食事とは
第2回	6月12日(金)	楽しく動こう(運動) 地元食材を使った調理実習
第3回	7月17日(金)	食中毒予防、夏バテ対策の調理実習
第4回	8月28日(金)	お口の健康、食のボランティア活動について