





参加費
無料

令和8年度

食育ボランティア養成講座参加者募集

「食」や「健康」に関する知識を体験型で楽しく学べる講座です。全6回の参加はもちろん、参加したい回を選んでの参加も大歓迎です！全6回修了後は、食育ボランティアに加入することもできます。

※食育ボランティア養成講座ですが、入会は強制ではありません。

	開催日 申込締切日	講話内容	実習・体験
1	6月19日(金) 6月9日(火) 締切	・食育ってなあに？ ・食育ボランティアってどんな活動をしているの？ ・今日から実践！食中毒予防	【体験】 ・ベジチェック測定 → (野菜摂取量が分かります) ・目で見て体験～手洗いチェッカー～ ・和食の基本～だしをとってみよう～
2	7月17日(金) 7月7日(火) 締切	・調理のキホン～切り方、量り方、選び方～ ・地場産物について知ろう	【調理実習】 湖西市産でおいしく食べよう 
3	8月22日(土) 8月12日(水) 締切	食べるって大事！子どもに伝えたい食育	【調理実習】 おやこ料理教室のメニューを作ろう 
4	9月26日(土) 9月16日(水) 締切	もしものときに備えよう ～パッキングクッキング～	【調理実習】 パッキングクッキング 
5	10月21日(水) 10月13日(火) 締切	今日から始めよう！オーラルケア	【体験】 ・自分の噛み癖チェック体験 ・咀嚼判定ガムを使った咀嚼力チェック
6	11月20日(金) 11月10日(火) 締切	栄養学入門編 ～賢く食べて、元気な身体を手に入れよう～	【調理実習】 栄養たっぷり健康ご飯  【体験】 味覚チェック体験



【対象者】18～74歳の市民

【時間】10:00～12:30(受付9:45～)

※終了時間は前後する場合あり

【定員】第1回、第5回:20名

第2～4回、第6回:15名

※いずれの回も先着順

【託児】なし

【その他】持ち物等詳細については、申込み後に案内を送付します。



【申込方法】

下記の①～③のいずれかで申し込み

① 申し込み専用フォーム

② 健康増進課へ電話

③ 健康増進課の窓口

申し込み専用フォーム→



問い合わせ先:湖西市健康増進課

☎053-576-1114