



# 令和8年度 健康と食育講座(いずみ会共催) 受講生の募集

県民が自らの健康寿命を延伸するために、正しい生活習慣を実践することが重要です。そのため、食を通じた健康づくりに関心のある方や地域の食生活改善活動に関心のある方を対象に、必要な知識や技術の修得を目的とした講座を下記のとおり開催いたします。なお、本講座は、食生活改善推進員(いずみ会リーダー)養成講座を兼ねています。

## 記

- 開催期間 令和8年6月2日(火)～令和8年12月15日(火)  
概ね9:30～12:30 1回約3時間で、概ね月1回程度 計9回
- 会場 丹南健康福祉センター 1F多目的ルーム(丹波篠山市) ほか
- 対象者 丹波篠山市及び丹波市に在住の方 (定員12名) 先着順
- 内容 別紙プログラムのとおり(24時間以上の出席者に修了証書を交付)
- 受講料 テキスト代など(¥3,000程度) + 食材費は別途必要
- 申込期限・問合せ  
・5月20日(水)までに丹波健康福祉事務所健康管理課(0795-73-3765)あてご連絡ください。

発表者名 (担当者名)	連絡先電話番号
丹波健康福祉事務所長 池田 凡美 (健康管理課長 田村 雅代)	0795-73-3765

No.	日時	時間数	内容	講師	場所
1	6月2日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	開講式、リエンション 講話「健康づくりについて」 個人ワーク「わたしの健康づくりの目標」	健康福祉事務所 (所長・課長・栄養士) いずみ会 (両会長) 各市 (課長・栄養士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース他
2	6月30日 (火) 9:30 ~ 13:00	3.5H	講義◎、体験学習☆ ◎「暮らしの食品衛生」 ◎「災害時の食について」 ☆パッキング (計量習慣の定着) ♪食育教室プランの作成①	健康福祉事務所(食品 衛生監視員・栄養士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース・ 栄養指導室
3	7月28日 (火) 9:30~ 13:00	3.5H	講義、体験学習、調理実習◇ ◇「朝ごはんメニューをつくってみよう！」 ◎「栄養の基礎知識」 ◎☆「栄養成分表示ってなに？」 ◎「野菜・果物、どれくらい食べてますか？」 ♪食育教室プランの作成②	健康福祉事務所(栄養 士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース 栄養指導室
4	8月25日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、体験学習 ◎「生活習慣病予防 (特に減塩) の工夫」 ☆食べ物の栄養価計算をしよう ☆「野菜、果物の適正量を知って食べよう」 ♪食育教室プランの作成③	健康福祉事務所(栄養 士) 公衆栄養学実習学生	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース
5	9月15日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、体験学習 ◎☆「たばこ アルコールについての健康づくり～」 ◎☆「高齢者の低栄養の概要と予防」 ◎「～ライフステージ別食育推進～」 ♪食育教室プランの作成④	健康福祉事務所(保健 師・栄養士) 公衆栄養学実習学生	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース
6	10月6日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、運動実技 ☆「～健康づくりのための運動」 +10エクササイズ ♪食育教室プランの作成⑤、11/10 当日持参食材 等分担決め	健康福祉事務所(保健 師・栄養士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース
7	11月10日 (火) 9:30 ~ 13:00	3.5H	講義、調理実習 ◇「受講者考案メニュー」 ♪食育教室プランの調理実習、発表、振り返り⑥	健康福祉事務所(栄養 士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース・ 栄養指導室
8	講座期間中 (6月～11 月中)	4H (1回)	「地域の食育活動に参加しよう」 例)・いずみ会研修会への参加 ・いずみ会事業への参画	各市 (栄養士) いずみ会 (リガー)	各地域
9	12月15日 (火) 9:30~12:30	3H	閉講式 感想「講座に参加して」 活動紹介「いずみ会活動について」 交流会「地域での食育活動をはじめよう」	健康福祉事務所 (所長・課長・栄養士等) いずみ会 (両会長) 各市 (課長・栄養士)	丹南健康福祉センター 1階多目的スペース他
合計9回		29.5H			

日程、場所、内容など変更することがあります。



伝えられるようになる！

受講生  
募集！

# 健康と食育講座 (いずみ会共催) 2026

正しい食生活を地域で



- I. 健康づくりに役立つ正しい知識や食育のことが学べる！
- II. 新しいメンバーと新たな仲間づくりをすることができる！
- III. 受講後は、習った知識を実践につなげ、自身や家族、さらに地域の食育活動や郷土料理の普及に取り組むことができる！



- 【会 場】 丹波県民局柏原総合庁舎内（丹波市）他
- 【対 象】 丹波篠山市、丹波市に在住の方 定員12名（先着順）
- 【期 間】 令和8年6月2日（火）～ 令和8年12月15日（火）  
\* おおむね 1回 約3時間とし、月1回程度 計9回
- 【内 容】 栄養素の基礎知識、生活習慣病予防、食中毒予防、栄養価計算  
ほか  
日程、内容など詳細は、適宜お問い合わせ下さい。
- 【参加費用】 テキスト代（¥3,000程度）＋ 食材費（実習時）
- 【講 師】 栄養士、保健師 等
- 【そ の 他】 24時間以上の受講で兵庫県知事発行の修了証書を授与します。  
※ いずみ会リーダー養成講座を兼ねているため、「いずみ会リーダー養成講座修了証書」として発行されます。

★★申し込み★★ 受付期間：令和8年4月6日（月）～ 5月20日（水）  
 申込用紙にご記入の上、FAX 又は郵送で下記あて送付ください。  
 定員になり次第締め切ります。  
受講者には、開講の約1週間前にご案内状をお送りいたします。



**申し込み 及び お問い合わせ先**

兵庫県丹波健康福祉事務所 健康管理課  
 〒669-3309 丹波市柏原町柏原1番地  
 TEL 0795-73-3765 FAX 0795-73-0259

----- < キリトリセン > -----  
 【申込用紙】

氏名	(ふりがな) 氏名	年代 (例)○歳代
ご住所	〒669-	
連絡先	Tel	Fax
いずみ会の入会	<input type="checkbox"/> 入会している（現在会員の方） <input type="checkbox"/> 入会していない	
チラシの入手先		