

男^{けん}の健幸^{こう}塾^{じゅく}

～健幸^{けん}ってすばらしい！ 知^しって幸^{しあ}せ 作^{つく}って幸^{しあ}せ 食^くべて幸^{しあ}せ～

どの回に参加してもOK！
1回の参加でも4回全ての参加でも大歓迎！



対象：朝来市に在住の男性

定員：各回12名

参加費：毎回600円

場所：朝来市保健センター
(和田山町法興寺 378-1)

第1回 11月12日(水)
(夜間) 18時00分～20時00分

ミニ講話「“食”と“カラダ”の関係」
調理実習
「ごはん・魚のムニエル・ほうれん草のごまあえ・具たくさん味噌汁」

第2回 11月26日(水)
(夜間) 18時00分～20時00分

ミニ講話「カラダ見直し大作戦」
調理実習
「ごはん・岩津ねぎぎょうざ・チョレギサラダ・中華スープ」

第3回 12月10日(水)
(昼間) 10時00分～12時00分

ミニ講話「メタボ予防からフレイル予防へ」
調理実習
「鮭ときのこの炊き込みご飯・白和え・すまし汁」

第4回 12月24日(水)
(昼間) 10時00分～12時00分

ミニ講話「腸活で免疫力アップ！」
調理実習
「ハッシュドビーフ・キャロットラペ・カリフラワーのガーリックソテー」

*希望者には塩分測定を実施します。ご自宅の味噌汁(汁のみ 100ml 程度)を当日お持ちください。

お申込みは電話またはメールで！ *各回1週間前までにお申し込みください。

電話

079-672-5269

【朝来市健幸づくり推進課(朝来市保健センター内)】

メール

右記二次元コードを読み取ると、
メール申込み画面に繋がります。⇒



裏面もご覧ください

令和7年度

食と健康 づくり講座

～いずみ会リーダー養成講座～

バランスのとれた食事や
食生活と生活習慣病の
関係などを調理実習も
交えながら楽しく
学ぶことができます！



日時

- ◆ 令和7年7月～令和8年3月
(月1回 計9回)
- ◆ 10時～13時30分
※ 9月:10時～14時、12月:10時～12時
3月:10時～11時30分

場所

朝来市保健センター
(和田山町法興寺378番地1)

対象

朝来市在住の方(年齢、性別不問)

定員

先着 16名

実習費

1回600円程度

★ 申し込み締め切り ★

7月7日(月)まで

下記の方法でお申し込みください。

過去の受講生の声

- 自分や家族の健康づくりに役立つ
ことを学べた！
- 塩分測定もあり、日頃の汁物の
塩分量を知ることができた！



お申し込み方法

受講をご希望の方は右の二次元コード
からお申し込みいただくか、お電話に
て直接お申込みください。



◆ 講座内容 ◆

24時間以上の受講で、
兵庫県知事から修了証書
が交付されます！

	日程	講話と調理実習
1	7月17日(木)	開講式・栄養の基礎と調理の基本 調理:野菜たっぷりバランス献立
2	8月21日(木)	食中毒予防のポイント・塩分測定(1回目) 調理:筋力アップ献立
3	9月11日(木)	災害時に備えて 調理:災害時に役立つ!パッキング
4	10月16日(木)	知って得する食品の表示と品質について 調理:カラダ喜ぶ腸活献立
5	11月20日(木)	お口からの健康づくり 調理:噛む力+骨元気アップ献立
6	12月18日(木)	ライフステージ別の食生活のポイント・ 1食分の献立を立ててみよう!
7	1月22日(木)	フレイル予防講話と運動・塩分測定(2回目) 調理:作成献立
8	2月19日(木)	いずみ会員体験談・ 健康づくりと生活習慣病予防 調理:行事食
9	3月12日(木)	閉講式・1年の振り返り

※警報発令時は中止となります。また、内容は入れ替わることがあります。
ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

朝来市健幸づくり推進課
TEL: 079-672-5269 FAX: 079-672-5369
E-mail: kenkou@city.asago.lg.jp

裏面もご覧ください