

# 小田原市食育サポートメイト養成講座

## 受講者募集中!

食と健康に興味のあるかた、

男性も、大歓迎!

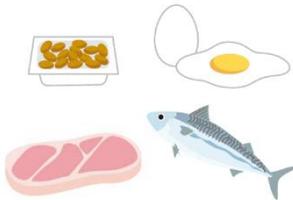
一緒に楽しく学びましょう!

- 期間 令和3年5/19(水)～令和4年3/23(水)
- 回数 全9回 ※詳しくは、裏面をご覧ください。
- 場所 小田原合同庁舎(住所 小田原市荻窪350-1)  
保健センター(住所 小田原市酒匂2-32-16) 他
- 対象(①～③の全てに該当されるかた)
  - ① 市内在住の20～60歳代のかた
  - ② 栄養士の免許を持っていないかた
  - ③ 講座に8割以上出席し、修了証の交付後、食育サポートメイトとなり、ボランティア活動ができるかた
- 定員 20人(申込先着順)
- 費用 1,500円(テキスト代等)
- 申込み 電話にて
- 受付期間 4/12(月)から4/26(金)まで  
(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)



# 令和3年度 食育サポートメイト養成講座

## ● 日程・内容について

	日程	内容		日程	内容
1	5/19(水) 9:45~ 12:00	・オリエンテーション ・国民・県民の健康状況 ・食品衛生と食中毒	5	6/28(月) または 7/27(火)	【市の乳幼児事業参加】 ・離乳食講習会や幼児の事業等
2	6/2(水) 10:00~ 12:00	・歯の健康 ・調理の理論	6	5/20(木) または 8/17(火)	【市の高齢者事業参加】 ・フレイル予防事業等
3	7/8(木) 10:00~ 12:00	・食品表示 ・食品ロス・資源のリサイクル ・食事バランスガイドの活用 ・年代別食育(乳幼児期、学童期、思春期、青年期)	7	5月 ~2月	🔍 自宅調理実習 ・子育て世代(幼・学童期)のバランスのとれた食事 ・単身者(若い女性)のバランスのとれた食事 ・肥満が気になる人(生活習慣病予防含む)の食事 ・高齢者の低栄養を防ぐ食事
4	未定	【市の健康教育事業参加】 生活習慣病予防事業 運動や食事に関する講話、実技等	8	未定	・食育サポートメイトの活動見学
			9	3/23(水) 10:00~ 12:00	・食育サポートメイト会長との交流会 ・市の事業参加、自宅調理実習の意見交換 ・修了式

※ 新型コロナウイルス感染症の状況などにより、内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 自宅での調理実習に係る費用は自己負担になります。

## ● 時間について

開始時間は、1日目は9時45分、2~3日目は10時です。終了時間は、1日目~3日目は12時までです。4~6日目は事業により異なります。

## ● 食育サポートメイト養成講座 修了者の声



講座内容でも勉強になったが、人と交流していろんなことができたのが良かった。

年代にあわせて、バランスよく栄養を取る必要があることを学びました。

