

栄 養 講 座

長井市では、栄養講座を開催しており、栄養バランスや調理の基本、軽運動など家庭で活かせる知識を楽しく学ぶことができます。

講座を修了後は「食生活改善推進員」として調理実習や健康な食生活に関する啓発をとおし、地域に住む人と触れ合いながら、よりよい食習慣を広めるお手伝いをお願いしています。栄養、ボランティア活動、仲間づくりに興味のある方のご参加をお待ちしております。申し込み頂いた方には、後日詳しい案内をお送りします。

回数	月日・曜日	時間
1	8月5日（火）	午前 10 時～午後 3 時
2	8月23日（土）	午前 10 時～午後 2 時
3	9月7日（日）	午前 10 時～午後 1 時
4	9月26日（金）	午前 10 時～午後 2 時
5	10月5日（日）	午前 10 時～午後 1 時
6	10月31日（金）	午前 10 時～午後 3 時

土日も開催



- 会 場 長井市保健センター（長井市ままの上7ー10）
または長井市役所（長井市栄町1ー1）
- 内 容 健康に関する講話、軽運動、調理実習
- 対象者 食生活改善推進員として活動できる方
- 受講料 無料（テキスト2冊進呈）
※調理実習費は1回300円（3回実施）
- 申込期限 令和7年7月25日（金）



調理実習の様子

【問い合わせ・申込先】 長井市健康スポーツ課（1階 17番窓口） 担当：高橋・安江
TEL 82-8009 FAX 87-3310

切 り 取 り 線

令和7年度栄養講座 受講申込書

氏名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 〒 _____

電話番号 自宅 _____ 携帯 _____