

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。

土曜日も開催します

回数	月日・曜日	時間
1	7月29日(水)	午前10時～午後3時
2	8月22日(土)	午前10時～午後1時30分
3	9月10日(木)	午前9時30分～午後1時30分
4	10月3日(土)	午前10時～午後2時
5	10月22日(木)	午前10時～午後2時
6	11月18日(水)	午前10時～午後3時



調理実習の様子

- 会 場 長井市保健センター（長井市まもの上7-10）
または長井市役所（長井市栄町1-1）
- 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8年7月17日（金）

【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8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 _____ - _____