

いずみ会 (食生活改善推進員)

“私たちの健康は私たちの手で“を合言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に、地域で食育活動を広めているボランティア団体です。

主な活動内容：

①健康づくり講習会と調理実習（1回/月）

場所：市内8公民館

加古川公民館、東加古川公民館、
加古川西公民館、加古川北公民館、
氷丘公民館、志方公民館、
尾上公民館、陵南公民館

②食育活動

- ☆夏休み親子料理（小学生）
- ☆トライやるウィーク受入（中学生）
- ☆ティーンズキッチン（高校生）
- ☆男性料理教室
- ☆食生活改善講習会 など

市内公民館で調理実習では、栄養バランスのよい献立の作り方や、エコクッキング、骨太クッキングなど様々なテーマにそった健康レシピを学べます。

食生活改善推進の会員は約100名います。女性だけでなく、男性も活躍しています！！



食育や健康づくりに関心のある方、大歓迎です！

日本型食生活「一汁三菜」を基本から学んでみませんか？

《お申込・お問合せ先》

加古川市役所 健康課

電話：079-427-9191

FAX：079-421-2063