



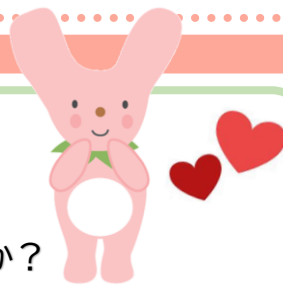
私たちの健康は  
私たちの手で



学びあい、伝えあい、支えあう、世代をつなぐ食育の輪

# 神河町いずみ会

神河町いずみ会(食生活改善推進員協議会)は、  
子どもから高齢者まで、幅広い世代への食育活動や、  
給食調理ボランティアなどを行っている団体です。  
いずみ会と一緒に“食”について考え、正しい食生活を実践しませんか？



地域でのフレイル予防教室



幼稚園での食育



高校でのパッククッキング



中学校での料理教室



## いずみ会会員募集中！

神河町いずみ会では、現在約30名の会員が楽しく活動しています。  
料理や栄養の知識を学びながら、仲間と楽しく健康づくりをしてみませんか？



こんな方に  
おすすめです♪

- ✓ 自分や家族の食生活を見直したい
- ✓ 健康づくりのための何か始めたい
- ✓ 料理や栄養について学びたい
- ✓ 地域の子どもの食育に関わりたい
- ✓ 仲間づくりやボランティアに興味がある

### 体験教室を

開催しています  
詳しくは裏面を  
ご覧ください。

料理に自信がない方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

# いずみ会の活動を体験しませんか？

いずみ会では、会員がおいしく楽しく健康的な食生活を学ぶ「栄養講座」を開催しています。毎回テーマに沿った講話と、管理栄養士が考案したメニューで調理実習を行い、家庭で役立つ知識を楽しく学べます。ぜひお気軽にご参加ください♪



## 栄養講座 体験教室

- \* 1人2回まで参加可能
- \* **要申込み**

**5月15日(金)**

おうちカフェ気分♪  
フルーツサンドの  
バランスランチ



減塩♪



時間

9時30分～12時30分

場所

大河内保健福祉センター  
1階 調理室

参加費

600円/回

**7月14日(火)**

おいしく減塩  
1食2gを目標に  
高血圧予防のための  
減塩料理

令和9年

**2月1日(月)**

みんなで楽しく♪  
お菓子作り

料理に自信がない方  
若い世代の方  
**大歓迎**です

**8月26日(水)**

パパッと完成！  
時短でも  
栄養しっかりごはん



※テーマ、日程は変更になる可能性があります。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、お米0.5合、参加費600円/回  
申込方法 **講座の10日前までに**  
電話または二次元コードよりお申込みください。

お問い合わせ・申込み

神河町健康福祉課 ☎0790-32-2421  
神河町いずみ会 事務局まで

