

# 市民の健康づくりを応援するボランティア 「健康づくり推進員」を募集！



家族・周囲に健康づくりを広め、地域を支える「健康づくり推進員」を募集します。

「健康づくり推進員」のボランティア活動に参加希望の人は、健康づくり推進員養成講座を受講してください。

市の委託を受けて活動しています。  
自分も家族や周囲の人の健康もアップしますよ。

(健康づくり推進員会長)

## 健康づくり推進員養成講座 (5回1コース)

	日時	内容	持ち物
1回目	7月 5日(火) 13:30~15:00	・開講式 ・講座「フレイル予防・市の健康課題について」 ・健康づくり推進員の活動内容について	□筆記用具
2回目	7月19日(火) 9:30~12:00	・自主講座の見学	□筆記用具
3回目	8月 9日(火) 13:30~15:00	・講座「バランスのよい食事について」	□筆記用具
4回目	10月11日(火) 9:30~13:00	・自主講座の見学 ・調理実習の参加と試食	□筆記用具 □エプロン □三角巾(バンダナ等可) □調理材料費500円
5回目	10月18日(火) 13:30~15:00	・交流会 ・入会についての説明 ・修了式	□筆記用具

場所=保健センター「さんて郡山」 定員=8人(先着順)

調理実習費=500円(4回目の10月11日(火)に徴収します。)

申込・問合せ=6月6日(月)から17日(金)までに電話で保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)へ

※新型コロナウイルスの影響により、やむを得ず中止または日程が変更となる場合があります。

## ● 食中毒予防の3原則 ●

食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」



**つけない！**

(手を洗う、きれいな調理器具を使う、きれいな容器で保存)



**増やさない！**

(冷凍する、冷蔵する、室温で長く放置しない)



**やっつける！**

(中心まで十分加熱する、調理器具の消毒)

## ● (一社) 奈良県調理師連合会主催 食中毒防止講習会 (無料) ●

資質の向上と県民の安全な食生活の確保を目的として食中毒防止に関する講習会を開催します。

対象者=一般家庭を含む、調理に携わる全てのみなさん

日時=6月24日(金) 14時~

場所=DMG MORI やまと郡山城ホール 2階会議室

※当日直接会場で受け付けいたします。

※受講者全員に修了証書をお渡します。

問合せ=☎090-8527-3124 (西島)



(保健センター)