

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)

	日時	内容	持ち物
1回目	7月10日(月) 9:30~11:30	・開講式 ・講座「大和郡山市の現状について」 ・健康づくり推進員の活動内容について	<input type="checkbox"/> 筆記用具
2回目	8月1日(火) 9:30~11:30	・運動講座	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 動きやすい服装
3回目	8月22日(火) 9:30~13:30	・講座「さあ、減塩を始めよう！」 ・調理実習の参加と試食	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> 三角巾(バンダナ等可) <input type="checkbox"/> 調理材料費 500円※1
4回目	9月5日(火) 9:30~11:30	・講座「フレイルについて」	<input type="checkbox"/> 筆記用具
5回目	9月19日(火) 9:30~11:30	・講座「伝わるコツと話し方」 ・交流会 ・入会についての説明 ・閉講式	<input type="checkbox"/> 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

※1 3回目の8月22日(火)に徴収します。

申込・問合せ=6月8日(木)~20日(火)に電話で保健センター「さんて郡山」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。

※マスクはご持参ください。(状況によってはマスクの着用をお願いすることがあります)

●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)

●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=一般家庭を含む、調理に携わる全てのみなさん

日時=6月23日(金)14時~ 講師=中井 久美子さん(元羽衣国際大学教授)

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します。

問合せ=☎090-8527-3124(西島)、☎080-5337-8169(小枝)

