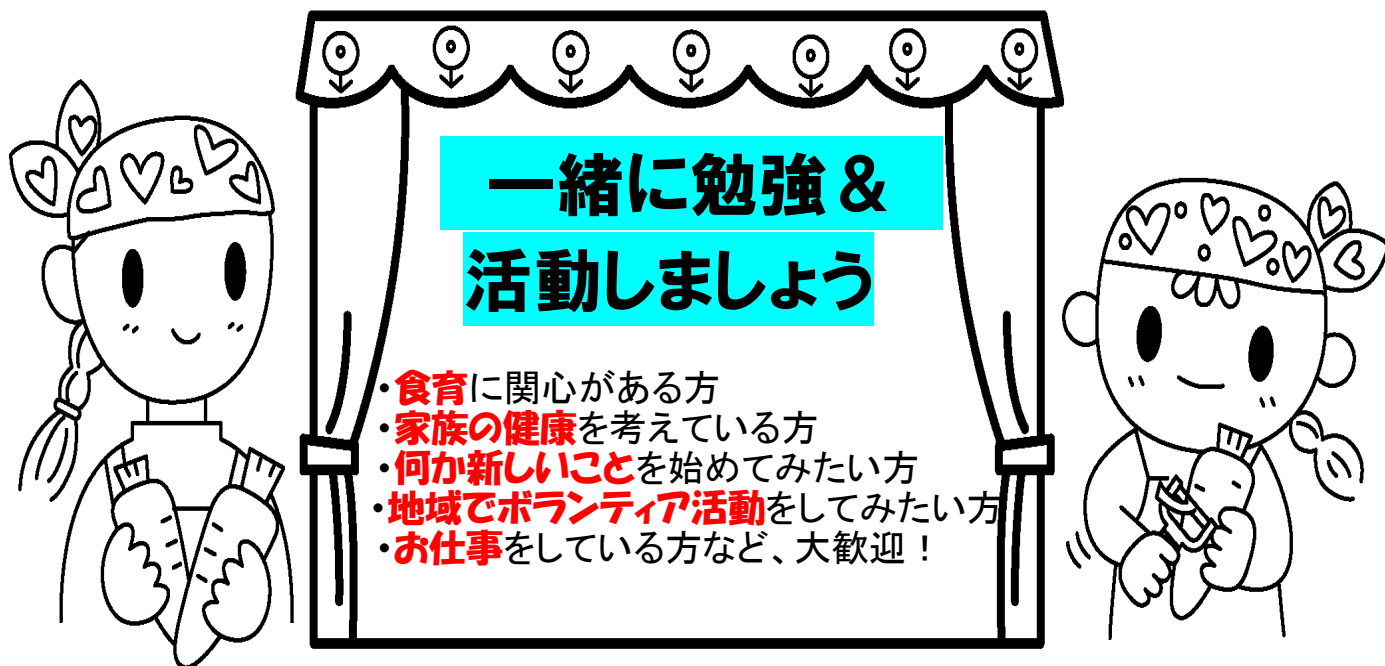


令和7年度から活動していただく

## 健康な食事づくり推進員を

### 募集します！



対象	健康づくりに興味があり、推進員として活動できる市内在住の方 ※活動期間2年間(継続可)
定員	5人 程度(応募多数の場合は選考になります)
内容	自分のために健康な食事づくりの勉強をし、またそれを市民に伝える。調理実習などの活動を通して、市民の健康づくりのお手伝いをする活動です。
説明会	令和6年11月29日(金) 午前10時~11時 (詳細は9月15日号の広報いなぎをご覧ください)
申し込み方法	申し込みフォーム(下記参照) 9月17日(火) フォームのURL(インターネット) <a href="https://logoform.jp/form/KPTZ/692315">https://logoform.jp/form/KPTZ/692315</a>
問合せ	稲城市保健センター 電話:042-378-3421





稲城市健康な食事づくり推進員会は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、各文化センターなどを拠点に調理講習会や講演会などを開催しています。令和6年度は、50代から80代の女性16名と男性1名の健康な食事づくり推進員が活動しています。

**「朝からイキイキからだづくり～たんぱく質足りてる？」**を活動テーマとして、2グループに分かれて活動しています。

## 令和6年度 活動紹介

<2グループ>

**「活力を生み出し元気食講座」 → 終了しました**

日時：令和6年7月23日（火）10時30分～正午まで  
会場：第二文化センター講座室

<1グループ>

**「朝から楽にタンパク質チャージ」 → 終了しました**

日時：令和6年9月10日（火）10時30分～13時30分  
会場：城山文化センター実習室（詳細は広報8/15号をご覧ください）

<1グループ>

内容：**保育付きの講座**を予定（内容未定）

日時：令和6年11月22日（金）10時30分～13時30分  
会場：城山文化センター実習室（詳細は広報11/1号をご覧ください）

<2グループ>

内容：未定

日時：令和6年12月6日（金）10時30分～13時30分  
会場：中央文化センター実習室（詳細は広報11/15号をご覧ください）