

食を通じた  
健康づくりのボランティア

# わかな会で 一緒に活動しませんか？



相模原市食育推進  
マスコットキャラクター  
サガビー

相模原市食生活改善推進団体「わかな会」とは



郷土料理

相模原市内で食生活を中心とした健康づくりを行う、ボランティア団体です。公民館等を会場として、親子クッキングや生活習慣病予防・低栄養(フレイル)予防の講習会、郷土料理(うどん・酒まんじゅう)作りなど、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

フレイル予防のメニュー



親子の料理教室



市が開催する養成講座を修了し、「わかな会」へ ✨

食生活改善  
推進員  
養成講座

会場：①ウェルネスさがみはら（中央区富士見6-1-1）

②南保健福祉センター（南区相模大野6-22-1）

日程：令和6年8月22日(木)～令和7年2月13日(木)

全9回(詳細については、裏面の予定表をご覧ください。)

費用：1200円(材料費など)

※わかな会入会後は、活動費として年間2700円かかります。

定員：①24名 ②16名 ※応募者多数の場合は選考

【お問い合わせ】相模原市 健康増進課 健康づくり班  
電話：042-769-8274（平日 8:30～17:00）

## 応募について

### (1) 応募資格

相模原市内在住で、全9回の講座を受講でき、講座終了後に食生活改善推進団体(わかな会)の一員としてボランティア活動をする意欲のある方

### (2) 受付期間

7月1日(月)～7月26日(金)

### (3) 結果通知

8月上旬に応募者全員に郵送します。

## 応募方法

電話, FAX, メール, 郵送 のいずれかにて

- 🍷 郵便番号・住所
  - 🍷 氏名(ふりがな)
  - 🍷 年齢
  - 🍷 電話番号
  - 🍷 希望会場
  - 🍷 応募理由
- をお伝えください♪

(※ FAX、メール、郵送の方は、件名に「食生活改善推進員養成講座申し込み」とご記入ください。)

## 令和6年度 食生活改善推進員養成講座 予定

回	会場： ウェルネス さがみはら	会場： 南保健福祉 センター	内容	時間
1	8月22日(木) 会場：ウェルネスさがみはら		開講式 講義	10時～12時
2	9月26日(木)	9月9日(月)	○講義 ・食生活改善推進員について ・生活習慣病予防について ・食品成分表の使い方について ・栄養価計算の仕方について ・栄養成分表示の活用について ・郷土料理について	10時～12時
3	10月24日(木)	10月28日(月)		10時～12時
4	11月14日(木)	11月11日(月)		10時～12時30分
5	12月5日(木)	12月16日(月)		10時～12時30分
6	1月16日(木)	1月20日(月)		○調理実習 等
7	2月13日(木) 会場：ウェルネスさがみはら		・記念講演 ・修了式	10時～12時
8	自主課題①		わかな会 地区事業への参加	
9	自主課題②		健活！チャレンジへの参加	

※8割(7回)以上の受講が、講座修了の要件となります。

※予定は一部変更になる場合があります。

### 【申し込み・問い合わせ】

相模原市 健康増進課 健康づくり班 管理栄養士

住所：〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15

電話：042-769-8274 (平日 8:30～17:00)

FAX：042-750-3066

Mail：kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp



健康増進課メールアドレス