

食と、健康と、ボランティアと。

食べることは、生きること。生きるとは人と人が支え合うこと。

泉区で活躍中の食生活等改善推進員（ヘルスマイト）のみなさんが、今だからこそ伝えたい、食と健康についてお話をします。

バランスのよい食事について知りたい方、泉区の食材や地産地消に興味のある方、ボランティア活動に興味のある方、泉区が大好きな方、ぜひ、ご参加ください！



講師：泉区食生活等改善推進員会 会長 ^{やまくち ひろこ}山口 博子氏

ヘルスマイトは、食生活等改善推進員セミナーを終了後、『私達の健康は私達の手で』を合言葉に自ら健康づくりを実践し、仲間や地域の人達とのふれあいを深めながら、栄養・運動・休養の調和のとれた健康づくりの活動を通して、活力ある地域社会づくりをめざしています。



ヘルスマイトの皆さん



右が山口博子氏

講座の内容

- ・ 食と 「毎日の食卓、昨日は何を食べましたか？」
「災害時こそ食が大切！」
- ・ 健康と 「泉区の土から生まれた野菜たちにパワーをもらおう」
- ・ ボランティアと 「人とのふれあいが生きがいになる」



開催日時：12月1日（水）10時～12時（受付は9時40分から開始）

会場：泉区役所4階 4ABC会議室

対象：どなたでも！

募集人数：30名

申込締切：11月24日（水）17時まで（定員に満たない場合は引き続き先着順で受付）

応募者多数の場合は、泉区在住・在勤・在学者を優先して抽選します。

お申込み・お問合せは **いずみ区民活動支援センター**へ

講座のHPはこちらから↓

泉区役所1階（104窓口） 電話：045-800-2393 FAX：045-800-2518

Eメール：iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp



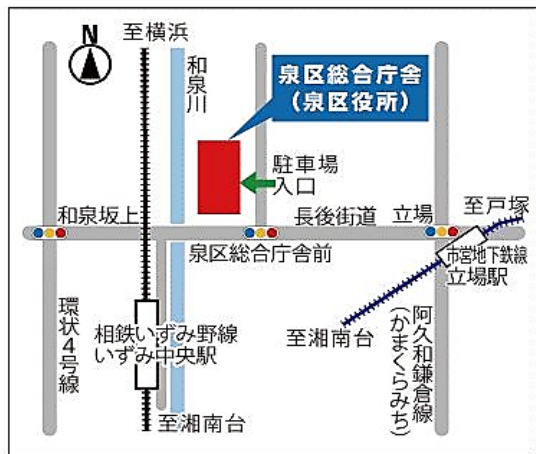
※ 本講座は、新型コロナウイルスの感染状況に応じて変更や中止になる場合があります。

申込詳細は裏面へ

- **申込方法** : 氏名、住所、電話番号、年代、(あれば)メールアドレスを明記の上、ホームページの応募フォームかメール、電話、FAX もしくは窓口でお申込みください。**申込先は、このチラシの表面をご参照ください。**
※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、講座目的以外には一切使用しません。

- **申込締切** : 令和3年 **11月24日(水)17時**まで(定員に満たない場合は引き続き先着順で受付)
※**応募者多数**の場合、**泉区在住・在勤・在学の方**を優先し、抽選します。
11月26日(金)までに全員に結果をご連絡します。

- **アクセス**



- 相模鉄道いずみ野線
「いずみ中央」駅より徒歩5分
- 市営地下鉄「立場」駅より徒歩約15分
- 神奈川中央交通バス
「泉区総合庁舎前」バス停前
- ※区役所駐車場は有料となります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

FAX

FAX 800-2518 いずみ区民活動支援センター行

令和3年12月1日(水)生涯学習講座「食と、健康と、ボランティアと。」申込書

(ふりがな) 申込者名			
住所 (町名まで可)	〒 ー		
電話番号 (日中連絡の取れる番号)		年代	代
あればメールアドレス			
※泉区在住以外の方は お答えください。	泉区在勤または在学ですか？ <input type="checkbox"/> 泉区在勤 <input type="checkbox"/> 泉区在学 <input type="checkbox"/> どちらでもない		
どのようにして講座を 知りましたか	<input type="checkbox"/> 広報よこはま <input type="checkbox"/> センターだより <input type="checkbox"/> ちらし <input type="checkbox"/> 泉区ホームページ・Twitter <input type="checkbox"/> いずみ区民活動支援センター窓口 <input type="checkbox"/> 友人・家族からの案内 <input type="checkbox"/> その他 ()		
あれば所属団体			