

食を通じた健康づくり
ボランティア

わかな会

養成講座 受講生
大募集

食生活改善推進団体わかな会とは

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、生活習慣病予防・低栄養(フレイル)予防の講習会や親子クッキング、郷土料理など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

活動の様子

ホームページからご覧いただけます。



わかな会で活動するには

養成講座を受講し、修了する必要があります。

養成講座では、わかな会での活動に必要な知識や技術を学びます。

※活動費として年間2700円かかります。

令和8年度 食生活改善推進員養成講座 (全9回)

日程：令和8年8月21日(金) ～令和9年2月19日(金)

※日程の詳細は裏面をご覧ください

場所：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)

費用：1200円 (材料費など)

定員：①24名 ②16名

申込期間：

7月1日(水) ～ 7月31日(金)

お問い合わせ先

相模原市健康増進課 受付時間：平日8時30分～17時

〒252-5277

相模原市中央区中央2-11-15

TEL：042-769-8274 FAX：042-750-3066

メール：kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

↓24時間受付はこちら



令和8年度 食生活改善推進員養成講座



応募資格

- ・相模原市内在住の方
- ・全9回の講座を受講できる方
- ・修了後、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

申込方法

電話、FAX、メール、郵送、申込フォームのいずれかにて必要事項をお伝えください。
件名は「食生活改善推進員養成講座申し込み」としてください。

結果通知

応募多数の場合は、選考となります。
結果通知は8月上旬に応募者全員に郵送します。

必要事項

- ・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

令和8年度 食生活改善推進員養成講座 日程

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21日(金) 会場:ウェルネスさがみはら		開講式 講義	10時~12時
2	9月25日(金)	9月15日(火)	○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23日(金)	10月20日(火)		10時~12時
4	11月13日(金)	11月17日(火)		10時~12時30分
5	12月18日(金)	12月22日(火)		10時~12時30分
6	1月22日(金)	1月19日(火)		○調理実習  等
7	2月19日(金) 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。

わかな会レシピをひとつご紹介します♪

タンドリーチキン

<材料>

- ・鶏もも肉(皮付き) 360g
- Aプレーンヨーグルト 大さじ4
- Aカレー粉 小さじ2
- Aケチャップ 小さじ4
- A砂糖 小さじ1
- A塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、①を入れてよく揉み込み20分ほどおく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②を並べ入れ、中火で焼き色がいたら裏面も焼く。

減塩でも
しっかり
美味しい

