

～私たちの健康は私たちの手で～

あなたの食生活を応援します



ご希望に応じて
地域にもお伺いします。

子育てサークルで食育のお話をしてほしい!



子どものおやつやメニューを紹介してほしい!



減塩メニューの料理講習会をしてほしい!



※活動は無償ですが、活動に必要な経費（食材費、会場費等）は
依頼者様での負担をお願いします。

その他、入会に関する事など、
お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ

堺市南保健センター

〒590-0141 南区桃山台1-1-1 (南区役所内)
TEL 072-293-1222 FAX 072-296-2822

和会とは

- ◆ 地域に根ざした食育や健康づくりを实践するボランティアです
- ◆ 食に関する知識や実践方法をわかりやすくお伝えします

- ◆ 南保健センターで開催される養成講座（健康づくり教室）の修了者で結成しました



堺市健康づくり食生活改善推進協議会南支部

和会
やわぎかい

やわぎかい 和会は地域で食育や健康づくりの活動をしています!

◆親子クッキング



親子で料理をいっしょに楽しみ、バランスのとれた食事や食べることの大切さについて学びます。



◆料理講習会



生活習慣病を予防するため、野菜や減塩をテーマにした料理を紹介しています。また、高齢者や男性を対象とした講習会も実施しています。

◆減塩の取組み



子育てサークルやいきいきサロンなどで、みそ汁の塩分測定やクイズを行い、減塩をすすめています。

◆南区健康広場 (南区ふれあいまつり)



食育体験コーナーで野菜料理の展示や食品カード釣りをしています。

◆保育園での食育



食育に関する劇や紙芝居を行い、子どもたちへ好き嫌いなく食べることの大切さを伝えています。

より良い活動を行うために! 自己研鑽

◆ヘルスマイト研修



年1回、堺市が開催する研修会に参加し、医師などによる講演や調理実習、運動について学び、レベルアップに努めています。

◆保健センターでの食育啓発



乳幼児健診などで食べ物の折り紙を配ったり、子ども向けのメニューの紹介を行っています。

◆小学校での出前講座



食べ物の働きについて話したり、調理実習を行っています。



◀お米のピザ

◆会員研修料理



定期的にメニューの試作などの調理実習を行い、知識や親睦を深めます。