

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
サガピー

相模原市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(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。



活動の様子は
ホームページで
ご覧ください♪



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7年7月25日(金)～令和8年1月23日(金)

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円がかかります。

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）

🌸 申込について 🌸

(1) 受講資格

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

6月2日(月)～6月30日(月)

(3) 結果通知

7月上旬に応募者全員に郵送します。

申込方法

電話、FAX、メール、郵送、二次元コードのいずれかにて

🍎 郵便番号・住所 🍎 電話番号
🍎 氏名(ふりがな) 🍎 希望会場
🍎 年齢 🍎 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7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	7月25日(金) 会場：ウェルネスさがみはら		開講式 講義	10時～12時
2	8月22日(金)	8月26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	9月26日(金)	9月30日(火)		10時～12時
4	10月24日(金)	10月28日(火)		10時～12時30分
5	11月21日(金)	11月18日(火)		10時～12時30分
6	12月19日(金)	12月16日(火)		10時～12時30分
7	1月23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。

【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



申込フォーム