

<b>登録名</b> (ふりがな)	<b>港南区食生活等改善推進委員会</b> (こうなんくしょくせいかつとうかいぜんすいしんいんかい)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	食育、健康体操
<b>活動の種類</b>	指導・講演
<b>活動内容</b>	港南区のあらゆる世代の方々を対象に、世代に合わせた健康づくりの啓発
<b>活動に関する資格・ 経験・活動歴等</b>	食育アドバイザー、健康管理士
<b>活動の対象</b>	どなたでも
<b>活動可能日</b>	相談可

### 具体的なプログラムの一例

#### 【タイトル】

バランスの良い食事、減塩、災害時の食

#### 【内容】

生活習慣病予防のための簡単レシピ。  
災害時の備えとローリングストック食材を使ったレシピ紹介。試食。体操。

#### 【定員】

15～30人 相談可

#### 【所要時間】

30分～60分 相談可

#### 【教材費】

ご依頼者様負担

#### 【その他】

ご試食を希望される場合は、会場の他に調理室の手配が必要になります。詳細はご相談させていただきます。



### 街のアドバイザーから

港南区を7つの地区に分けて、地域で活動をしています。地域の皆様とふれあいながら、健康寿命延伸のためのバランスのとれた食事、運動、睡眠、社会参加を啓発する全国的に組織されたボランティアグループです。