

# みうらの「食」や「健康」に 興味のある方必見！！

## 令和7年度

### みうらみんなの

# ごはん塾

(食生活改善推進員養成講座)



<食育推進キャラクター ベジトリオ>

～仲間と学んで、調理して、

試食して～

健康に関する講話と調理実習(7回)  
運動(1回) 全12回を実施します。  
(詳細は裏面)

## 日時

**5/28 (水)**スタート

(全12回 日程・詳細は裏面)

9:30～13:00 (調理実習あり)

9:30～12:00 (講義のみ)

## 場所

□三浦合同庁舎

□潮風アリーナ (11月26日 水のみ)

教室終了後、三浦市の食生活改善推進団体  
(三栄会)に入会し、調理実習や食育ボランティア  
活動を続けることができます。



参加者へ「みうらごはん～みんなのレシピ集～」  
をプレゼント！



みうらの食材を使った  
調理実習を行います。  
<教室のようす>



### 対象

三浦市民 1年間(12回)通して参加できる方

### 申込

健康づくり課へ電話 ☎046-882-1111 (内線 373)  
5月20日(火)締切り

### 参加費

**無料**

※調理実習費として500円～600円×7回の負担あり