

光市記者発表資料

発表日：令和5年9月25日

件名 光市朝ごはん部部員合同活動
「朝の時短～ちょっとした工夫でさっとできる！～」参加者募集について

下記のとおり、参加者を募集します。

記

1 目的

朝食や野菜の摂取・バランスの良い食事等、適切な食生活を実践し、食を通じた健康づくりを市民が実践できるよう支援することを目的に実施している「光の恵み de 朝ごはん事業」の一環である「光市朝ごはん部」の活動として開催します。

時短・手軽に取り組める朝ごはんづくりを学ぶ講座を受講し、各家庭で実践していただくとともに、写真等を SNS で発信し、朝ごはんづくりが楽しくなるサポートをします。

2 講座

(1) テーマ：朝の時短～ちょっとした工夫でさっと朝ごはん～

(2) 開催日時：10月31日（火）

13時30分～15時30分（受付13時15分～）

(3) 場所：あいぱーく光 2階 栄養実習室

(4) 講師：健康増進課 管理栄養士

(5) 内容：朝ごはんについての講話、調理実習（4～5品）

(6) 参加費：300円／人

(7) 持参物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、大きめの保冷バック、タッパーなどの容器

(8) 対象：市民（光市朝ごはん部員は市外の方も可）

(9) 定員：24人（先着順、事前申込制）

3 申込期間及び方法

・10月24日（火）まで

・申込フォーム (<https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76> 及び
右記 QR コードから)

電話（光市健康増進課 0833-74-3007）から申込み



内 容	<p>4 SNS 投稿及び発信</p> <p>学んだ内容を参考にして作った家庭の朝ごはんを撮影し、感想とともに光市朝ごはん部フェイスブックまたはインスタグラムで「#光市朝ごはん部」をつけて投稿してください。Eメール（asagohanbu@city.hikari.lg.jp）または健康増進課窓口持参での提出（代理で投稿します）も受け付けます（投稿いただける方にはプチプレゼントをご用意します）。</p> <p>5 光市朝ごはん部について</p> <p>市民が朝ごはんを食べる習慣を身につけ食を通して健康に過ごすことを目的に設立された、主に SNS を利用した仮想の部です。朝ごはんに関する情報発信や部員（市民・光市に通勤通学の方）から朝ごはんの写真、サポーター（市内のお店や生産者など）から朝ごはんに関する情報の投稿を受付けており、フェイスブックや健康増進課インスタグラムでシェアをしています。</p> <p>朝ごはんの写真を投稿することで誰でも光市朝ごはん部の部員となれます。</p>
問 合 せ	<p>担当課 光市福祉保健部 健康増進課 健康増進係</p> <p>担当者 山本 麻依</p> <p>電 話 0833-74-3007</p>

光市朝ごはん部 部員合同活動開催



テーマ：朝の時短

～ちょっとした工夫で
さっとできる！～

内容

朝ごはんについての講話、調理実習
対象：光市民（光市朝ごはん部員は
市外の方も可）

参加費：300円／人

持参物：エプロン、三角巾、手拭き
タオル、マスク、大きめの保冷バツク・
タッパなどの容器

講師：光市健康増進課 管理栄養士

参加後、学んだ内容を参考に作って家庭
の朝ごはんを感想とともに光市朝ごはん部フ
ェイスブックまたはインスタグラムで「#光
市朝ごはん部」をつけて投稿してください
（Eメール、窓口での提出可）。投稿してく
ださる方にはプチプレゼントをご用意☆

開催日時 ・ 場所

令和5年 10月31日

13時30分～約2時間
（受付13時15分～）

あいぱーく光
2階 栄養実習室

申込み

申込フォーム（下記QRコード）ま
たは電話（下記電話番号）にてお
申し込みください。

申込期間：令和5年10月24日まで
※定員24名。定員になり次第、受
付は締め切ります。



光市健康増進課
0833-74-3007

