

令和7年度 栄養セミナー

健康的なごはんってなんだろう？
新しいメニューを学びたいな。
大人数で楽しく料理がしたい！



対 象：市内在住の方
定 員：12名（初めての方、8回参加できる方が優先）
会 場：プラザけやき 2階 栄養指導室（半済1865番地）
時 間：午前9：30～正午
参 加 費：1回400円（毎回集金）
申込期限：令和7年9月26日（金）
内 容：全8回/1コース

	日 程	内 容
1	令和7年 10月8日（水）	お 話 調理の基本（量り方や切り方を覚えよう！） 実 習 お手軽朝食メニュー
2	10月28日（火）	お 話 フレイル予防でずっと元気な体づくり 実 習 乳製品を使った料理
3	11月18日（火）	お 話 若々しさのための運動習慣と身体活動 実 習 栄養満点スタミナ料理
4	12月3日（水）	お 話 適塩を知ろう！ 実 習 だしを使ったうす味料理
5	12月18日（木）	お 話 栄養素の働きを学ぼう！ 実 習 基本の和食メニュー
6	令和8年 1月8日（木）	お 話 メタボリックシンドロームとは？ 実 習 内臓脂肪すっきりメニュー
7	1月21日（水）	お 話 食品衛生と食中毒について 実 習 1日に必要な野菜量の半分が摂れるメニュー
8	2月13日（金）	座談会 実 習 おやつづくり

申込方法



健康づくり課（37-1175）電話または直接申込み



インターネットから申込み

