

令和8年度

# おいしく健康に！旬を味わう料理教室 みんなの食生活講座



令和8年5月28日(木) いろは遊学館

**腎臓を守る 乳和食のすすめ**

令和8年7月28日(火) 総合福祉センター

**ゆらぎ世代の女性を支える栄養**

令和8年9月2日(水) 健康増進センター

**食べてつくる 骨元気ごはん** ※骨量計測付き

令和8年10月22日(木) いろは遊学館

**食べて守るお口の健康**

令和9年1月29日(金) いろは遊学館

**ムリなく続く血糖ケア 市販品を活用したごはん**

令和9年3月3日(水) いろは遊学館

**からだを整える 野菜の薬膳**

＼申込みQRコードはこちら／



✓内 容 調理実習と各テーマにまつわる栄養講話

✓時 間 10:00～13:00

✓対 象 市内在住の人

✓参加費 500円(当日徴収します。)

✓申込み QRコードまたは、電話または、健康増進センターへ来所  
健康増進センター ☎048(473)3811

✓締 切 実施日の2週間前

※1 申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

※2 持ち物や詳細は、各実施日の1週間前までにおハガキで通知します。