

令和7年度 楽しく学んで健康に！

食育セミナー



食事に気を付けたい！楽しく学びたい！
仲間づくりがしたい方を募集中です

開催日：第1回6月18日(水)9時00分～12時00分
全8回(詳細は裏面をご覧ください)

会 場：相良保健センター・さざんか他

対 象：牧之原市民

定 員：25名

参加費：2,500円(テキスト代・調理実習材料費)

申込み：☎0548-23-0024・QRコード→



締 切：6月6日(金)

問い合わせ：牧之原市健康推進課☎0548-23-0024

令和7年度 食育セミナー日程表

回	日程・会場	内容
1	6月18日(水) 相良保健 センター	◆開講式 ・体組成測定 ・自分の生活を見直そう！
2	7月16日(水) さざんか	◆糖尿病を予防しよう ・食事調査結果から食生活を見直そう ・糖尿病の怖さを知ろう ・野菜たっぷり料理を作ってみよう
3	8月27日(水) さざんか	◆高血圧を予防しよう ・牧之原市の健康課題「高血圧」 ・塩分節約料理を作ってみよう
4	9月24日(水) さざんか	◆“いつか”に備える ・災害に学ぶ(被災地支援報告) ・備蓄品で出来る料理を作ってみよう
5	10月15日(水) 相良B&G海洋 センター	◆運動を取り入れよう！ ・運動効果を高めるポイント ・大好評！トランポウウォーク体験
6	11月26日(水) さざんか	◆牧之原市の特産品「お茶を楽しもう」 ・魅力再発見！お茶の入れ方セミナー
7	12月17日(水) さざんか	◆地域の食について考えよう ・地域の食育活動 ・地産地消の料理を作ってみよう
8	1月21日(水) 相良保健 センター	◆閉講式 ・体組成測定・食事調査結果返却 ・セミナーの振り返り