

令和8年度牧之原市食推協養成講座

＼楽しく学べる！／

健康づくり食セミナー



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！

【対象】食や健康に興味のある市民

【参加費】2,000円（調理実習材料費）

【定員】20名

【会場】相良保健センター・さざんか他

【開催日】全8回（詳細は裏面をご覧ください）

【申込み】☎0548-23-0024・二次元コード→

【締切】6月5日（金）



問い合わせ：牧之原市健康推進課☎0548-23-0024

令和8年度 健康づくり食セミナー日程表

回	日程・会場	内容
1	6月17日（水） 相良保健センター	◆オリエンテーション ◆自分の生活を見直そう！ ・体組成測定・食事バランスガイド
2	7月22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」を知ろう ・調理の基本を再確認 ・塩分節約メニューを作ってみよう
3	8月19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 ・野菜たっぷりメニューを作ってみよう
4	9月16日（水） さざんか	◆“いつか”に備える防災を学ぼう ・災害に学ぶ（被災地支援報告） ・備蓄品で出来るメニューを作ってみよう
5	10月14日（水） 相良B&G海洋 センター	◆運動の秋！運動を取り入れよう！ ・運動効果を高めるポイント ・大好評！トランポウオーク体験
6	11月18日（水） さざんか	◆地域の食について考えよう ・地域の食育活動と地場産物を学ぼう ・地産地消メニューを作ってみよう
7	12月16日（水） さざんか	◆牧之原市の特産品・お茶を学ぼう ・おいしいお茶の入れ方 ・お茶の健康効果について
8	1月20日（水） 相良保健センター	◆食品ロスについて学ぼう！ ・今日からできる！食品ロス対策 ◆自分の生活の変化を確認しよう！ ・体組成測定・食事調査結果返却

【時 間】 9：00～12：00

【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具

問い合わせ：牧之原市健康推進課 ☎0548-23-0024