

令和6年度 食から始まる健康セミナー 日程等一覧

○食と健康コース

対象：18～64歳までの市民 定員：各20名

内容：各テーマの講話、調理実習

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具、マスク



テーマ	日程	時間	会場	申込み開始日
ぱぱっと手軽に♪ からだ喜ぶ バランスごはん	5月7日(火)	10:00 ～ 13:00 ※受付開始 9:50～	中央保健福祉センター	4月15日(月) 9:00～
	5月16日(木)		小金保健福祉センター	
	5月23日(木)		常盤平保健福祉センター	
からだの中から デトックス！ 腸活ごはん	9月19日(木)		常盤平保健福祉センター	9月2日(月) 9:00～
	9月26日(木)		小金保健福祉センター	
	10月3日(木)		中央保健福祉センター	
コツ骨たべて 骨元気！	2月6日(木)	常盤平保健福祉センター	1月15日(水) 9:00～	
	2月7日(金)	小金保健福祉センター		
	2月20日(木)	中央保健福祉センター		

○生活習慣病予防コース 「食べて動いてヘルスアップ」(2日間コース)

対象：18～64歳までの市民 定員：各30名

内容：【1日目】日常生活でできる簡単体操(運動体験)のご紹介

【2日目】生活習慣の工夫で素敵な私へチェンジ

(保健師、管理栄養士、歯科衛生士による講話 ※おすすめ料理の試食あり)

持ち物：【1日目】筆記用具・飲み物・バスタオル(又はヨガマットなど)

※運動しやすい服装でお越しください。

※バスタオル(マット)は床でストレッチするために必要です。

【2日目】筆記用具・飲み物



日程	時間	会場	申込み開始日
6月21日(金)・28日(金)	10:00 ～ 12:00 ※受付開始 9:50～	常盤平保健福祉センター	6月3日(月) 9:00～
6月27日(木)・7月4日(木)		小金保健福祉センター	
6月28日(金)・7月5日(金)		中央保健福祉センター	

申し込み方法

お問い合わせ

オンライン申請システムまたは、電話でお申し込みください。

※「食と健康コース」は開催日1週間前まで、

「ヘルスアップ教室」は開催日の3日前までにお申し込みください。

松戸市役所 健康推進課 地域保健班 (電話 366-7481)