

令和7年度 食生活講座 日程等一覧

○食と健康コース

対象：18～64歳まで 定員：各20名

テーマ	日 程	会 場 (保健福祉センター)	広報掲載日
ぱぱっと手軽に♪ からだ喜ぶ バランスごはん	5月14日(水)	常盤平	4月15日号
	5月22日(木)	小金	
	5月30日(金)	中央	
からだの中から デトックス！ 腸活ごはん	9月17日(水)	常盤平	9月1日号
	9月25日(木)	中央	
	9月30日(火)	小金	
コツ骨たべて 骨元気！	2月18日(水)	小金	2月1日号
	2月19日(木)	常盤平	
	2月26日(木)	中央	

○生活習慣病予防コース「食べて動いてヘルスアップ」

対象：18～64歳まで 定員：各30名

日 程	会 場 (保健福祉センター)	広報掲載日
6月13日(金)・20日(金)	常盤平	5月15日号
6月19日(木)・6月26日(木)	中央	
6月27日(金)・7月4日(金)	小金	