

食からはじめる健康セミナー2026

食事でかなえる理想のカラダメンテ術 ～いそどり野菜のバランズごはん～

参加費
400円



健康的な食生活を学んで
自分や家族の健康のために
活かせる講座です！

健康について知識を深めて
作って食べて楽しく学びませんか？

献立

- ・とり肉とトマトの甘酢あん
- ・いそどりダイスサラダ
- ・青菜の中華スープ
- ・レモン寒天

まつど健康マイレージ
5マイル対象事業



日程・会場はこちら

9/30(水)

小金
保健福祉センター



10/6(火)

常盤平
保健福祉センター



10/7(水)

中央
保健福祉センター



受付時間9:30～10:00

時間 10:00～13:00

対象 18～64歳までの松戸市民

定員 先着20名

内容 講話、調理実習、試食

持ち物 参加費400円※現金で釣銭なくご用意下さい
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

9月1日(火)9時から受付開始 ※開催日の1週間前までにお申し込み下さい
お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システムで

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481