

食からはじめる健康セミナー2026

参加費
400円

食事でかなえる理想のカラダメンテ術 ～コツ骨たべて骨元気！～



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

- ・鮭ビーンズのドライカレー
- ・クミン香るスパイシーサラダ
- ・スキムミルクでお手軽
マンゴーラッシー



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

11/25(水)

常盤平
保健福祉センター



12/1(火)

中央
保健福祉センター



12/7(月)

小金
保健福祉センター



11月2日(月)9時から受付開始

お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システムで

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

※開催日の1週間前までにお申し込み下さい

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481