

令和8年度 市民公開講座

今日からできる！ 健康づくりの食事術

～健康増進、生活習慣病予防・改善～



日時

令和8年9月4日（金）
14時～15時30分
（開場13時30分）

場所

トラストルピア
産業情報研修室

【内容】

- 健康増進、生活習慣病予防・改善をめざす食生活について
- 具体的な食べ方
- 継続して実践するコツ

講師

管理栄養士
加藤 チイ 氏

定員：40人（先着順）
参加費：無料

【お申し込み】 令和8年8月1日（土）開始！



①お電話：健康課までご連絡ください 042-558-1183
（受付時間：9:00～17:00 土日祝を除く）



②電子申請：右側のQRコードから
アクセスしてください



【主催】健康福祉部健康課

【お問合せ】健康福祉部健康課 042-558-1183