

受講者
募集中

健康な食生活を学んでみませんか？

令和8年度

わくわく栄養教室

生活習慣病予防のための正しい食生活について
調理や運動をしながら楽しく学ぶ教室です



こんな方にオススメ

- ✿ 食生活を見直したい方
- ✿ より健康でありたいという方
- ✿ 地域でボランティアとして活躍したい方

対象

富津市在住の20歳～70歳の方
※原則8割参加できる方

定員

20名程度
※定員になり次第締切

参加費

無料

申込方法

富津市健康づくり課まで電話
0439-80-1265

開庁時間

平日 8:30～17:15

※令和8年7月1日以降窓口開庁時間

平日 9:00～16:30

8割以上講座を受けた方は
富津市食生活改善サポーターとして活躍できます

問合せ

富津市役所・健康づくり課

電話 0439-80-1265

わくわく 栄養教室 スケジュール

第1回

10月16日(金)

13:30~16:30

富津市の健康づくり政策と
保健活動について
～富津市の健康状況は?～



第2回

11月20日(金)

9:30~12:00

栄養素の働きについて
調理の基本
(調理実習)ヘルシークッキング



第3回

12月4日(金)

13:30~16:30

健康づくりのための運動とは?
自分の身体を知ろう!



第4回

1月21日(木)

9:30~12:00

生活習慣病って何?
生活習慣病予防のための
食事とは



第5回

2月25日(木)

9:30~12:00

食育の推進
～年代別食生活のポイント～
(調理実習)エコ・クッキング

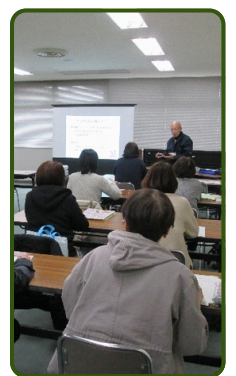


第6回

3月16日(火)

13:30~16:30

暮らしの中の食中毒・衛生管理
食品表示
食生活改善ボランティアについて



富津市食生活改善
サポーターの活動