

今年も開催！

大人の食育教室

～知ろう・作ろう・食べてみよう～

『食育』は、赤ちゃんから高齢者まですべての世代に大切な知識です。
そんな『食育』について学べる教室を、大人向けに開催します。
生きる上で欠かせない『食』について、美味しく楽しく学んでみませんか？



日程

	月日	内容	調理実習
第1回	10/16（木）	「毎食やさい」を食べよう	旬の地元野菜を美味しく食す
第2回	10/30（木）	糖尿病を予防しよう	体験！バランスのとれた食事
第3回	11/20（木）	瀬戸内市の食文化を伝える	瀬戸内市の郷土料理にチャレンジ
第4回	12/4（木）	災害時の食の備え	災害時に役立つパッキング



時 間 9：30～12：30



会 場 ゆめトピア長船 1階 健康スタジオ（長船町土師277番地4）



持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、飲み物、参加費300円（各回）



対 象 食育に興味のある市民



定 員 20名（先着順）

＊昨年教室に参加されたことがない人を優先しますので、ご了承ください。



申 込 電話またはQRコードより受付



期 間 令和7年9月8日（月）～9月26日（金）

こちらから
お申込みできます



お問い合わせ・申込先

瀬戸内市健康づくり推進課 栄養士

☎（0869）24-8031 平日8：30～17：15

