

令和8年度 講座プログラム

回	日時	内容
1	7月9日(木) 9:30~11:30	開講式 健康づくりと食生活
2	7月23日(木) 9:30~11:30	食品衛生と食品の表示
3	★ 8月6日(木) 9:30~12:30	栄養の基礎知識
4	8月20日(木) 9:30~11:30	私の食事量を計算してみよう
5	9月17日(木) 9:30~11:30	健康づくりと身体活動
6	★ 10月8日(木) 9:30~12:30	生活習慣病①メタボリック症候群
7	10月22日(木) 9:30~11:30	年代別の食生活のポイント
8	★ 11月5日(木) 9:30~12:30	高齢期の食事について
9	★ 11月26日(木) 9:30~12:30	生活習慣病②高血圧
10	12月10日(木) 9:30~11:30	地区活動について 閉講式

★ 調理実習実施予定

※日程・内容等変更になる場合があります

対 象

① 市民で10回*の講座が受講できる人
*8回以上の受講で修了証書をお渡しします

② 講座修了後、食生活改善推進会に入会して
地域の健康づくり活動ができる人

※食生活改善推進員養成講座の修了者をご遠慮下さい

場 所

柳川総合保健福祉センター「水の郷」

定 員

先着14名 (※定員になり次第締め切ります)


受 講 料

無料(テキスト代 1700円、別途実習費を徴収します)

申込期間

6月1日(月)~6月26日(金)

申し込み方法

- ①電話
- ②窓口
- ③電子申請 

申し込み先

柳川市役所 健康づくり課 健康係(柳川庁舎14番窓口)

電話 0944-77-8536(直通)

(受付時間:平日の8時30分~17時00分)

電子申請は
こちらから

