

令和8年度食事セミナー日程＜事前申込制＞

< 注意事項 >

- ・調理実習を行う場合は★がついています。調理実習は実費300円を徴収します。
- ・申込みは市政だより掲載後に開始します。
- ・実施内容の詳細は各区へお問い合わせください。

1. 食事セミナー（3回1コース）

| 中央区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|----------|-----------|---------|---------|--------|---------------|
| | 1 | 6/3 (水) | 10時～12時 | | ①食事の話 |
| 6/24 (水) | | 10時～12時 | | ②運動 | |
| 7/8 (水) | | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 2 | 9/11 (金) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 中央保健福祉センター12階 |
| | 10/2 (金) | 10時～12時 | | ②運動 | |
| | 10/16 (金) | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 3 | 1/20 (水) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 中央保健福祉センター12階 |
| | 2/10 (水) | 10時～13時 | | ②★調理実習 | |
| | 2/24 (水) | 10時～12時 | | ③運動 | |

| 花見川区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|----------|-----------|---------|---------|--------|-------------|
| | 1 | 6/3 (水) | 10時～12時 | | ①食事の話 |
| 6/17 (水) | | 10時～12時 | | ②運動 | |
| 6/24 (水) | | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 2 | 11/12 (木) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 幕張公民館 |
| | 11/19 (木) | 10時～12時 | | ②運動 | |
| | 12/3 (木) | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 3 | 2/19 (金) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 花見川保健福祉センター |
| | 3/5 (金) | 10時～12時 | | ②運動 | |
| | 3/12 (金) | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |

| 稲毛区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|----------|----------|----------|---------|--------|------------|
| | 1 | 5/20 (水) | 10時～12時 | | ①食事の話 |
| 5/27 (水) | | 10時～12時 | | ②運動 | |
| 6/3 (水) | | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 2 | 9/2 (水) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 稲毛保健福祉センター |
| | 9/16 (水) | 10時～12時 | | ②運動 | |
| | 9/30 (水) | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |
| 3 | 2/19 (金) | 10時～12時 | | ①食事の話 | 稲毛保健福祉センター |
| | 2/26 (金) | 10時～12時 | | ②運動 | |
| | 3/12 (金) | 10時～13時 | | ③★調理実習 | |

| 若葉区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|-----|-----------|----------|---------|------------|------------|
| | 1 | 5/20 (水) | 10時～12時 | ①食事の話 | 若葉保健福祉センター |
| | | 6/3 (水) | 10時～12時 | ②運動 | |
| | | 6/17 (水) | 10時～13時 | ③★調理実習 | |
| 2 | 9/30 (水) | 10時～12時 | ①食事の話 | 若葉保健福祉センター | |
| | 10/14 (水) | 10時～12時 | ②運動 | | |
| | 10/28 (水) | 10時～13時 | ③★調理実習 | | |
| 3 | 1/19 (火) | 10時～12時 | ①食事の話 | 若葉保健福祉センター | |
| | 2/2 (火) | 10時～12時 | ②運動 | | |
| | 2/16 (火) | 10時～13時 | ③★調理実習 | | |

| 緑区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|---------|---|----------|---------|--------|-----------|
| | 1 | 6/17 (水) | 10時～12時 | ①食事の話 | 緑保健福祉センター |
| | | 6/24 (水) | 10時～12時 | ②運動 | |
| | | 7/1 (水) | 10時～13時 | ③★調理実習 | |
| | 2 | 8/25 (火) | 10時～12時 | ①食事の話 | 緑保健福祉センター |
| | | 9/1 (火) | 10時～12時 | ②運動 | |
| | | 9/8 (火) | 10時～13時 | ③★調理実習 | |
| | 3 | 1/26 (火) | 10時～12時 | ①食事の話 | 緑保健福祉センター |
| | | 2/2 (火) | 10時～12時 | ②運動 | |
| 2/9 (火) | | 10時～13時 | ③★調理実習 | | |

| 美浜区 | 回 | 日 時 | | 内 容 | 会 場 |
|----------|---|-----------|---------|--------|------------|
| | 1 | 6/12 (金) | 10時～12時 | ①食事の話 | 美浜保健福祉センター |
| | | 6/19 (金) | 13時～15時 | ②運動 | |
| | | 6/26 (金) | 10時～13時 | ③★調理実習 | |
| | 2 | 10/2 (金) | 10時～12時 | ①食事の話 | 美浜保健福祉センター |
| | | 10/9 (金) | 13時～15時 | ②運動 | |
| | | 10/16 (金) | 10時～13時 | ③★調理実習 | |
| | 3 | 11/24 (火) | 10時～12時 | ①食事の話 | 美浜保健福祉センター |
| | | 12/1 (火) | 13時～15時 | ②運動 | |
| 12/8 (火) | | 10時～13時 | ③★調理実習 | | |

2. 食事セミナー（単発コース）

| 中央区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|-----|---|-----------|---------|----------|---------------|
| | 1 | 5/14 (木) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | 中央保健福祉センター12階 |
| | 2 | 7/17 (金) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | |
| | 3 | 12/21 (月) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | |

| 花見川区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|------|---|----------|---------|--------|-------------|
| | 1 | 5/25 (月) | 10時～12時 | 運動 | 花見川保健福祉センター |
| | 2 | 9/14 (月) | 10時～12時 | 運動 | |
| | 3 | 1/15 (金) | 10時～12時 | 運動 | |

| 稲毛区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|-----|---|-----------|------------|----------|------------|
| | 1 | 5/8 (金) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | 稲毛保健福祉センター |
| | 2 | 6/26 (金) | 10時～13時 | 減塩 | |
| | 3 | 6/5 (金) | 10時～12時 | 未定 | 草野公民館 |
| | 4 | 7/10 (金) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | 稲毛保健福祉センター |
| | 5 | 10/20 (火) | 10時30分～12時 | 未定 | 山王公民館 |
| | 6 | 12/9 (水) | 10時～13時 | 防災 | 稲毛保健福祉センター |
| | 7 | 1/20 (水) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | |

| 若葉区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|-----|---|----------|---------|----------|------------|
| | 1 | 5/1 (金) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | 若葉保健福祉センター |
| | 2 | 7/2 (木) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | |
| | 3 | 12/4 (金) | 10時～12時 | カルシウム・運動 | |

| 緑区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|----|---|-----------|------------|------------|-----------|
| | 1 | 4/27 (月) | 10時～12時 | 運動 | 緑保健福祉センター |
| | 2 | 5/21 (木) | 13時30分～15時 | 食事の話・試食 | 土気公民館 |
| | 3 | 10/2 (金) | 10時～12時 | 運動 | 緑保健福祉センター |
| | 4 | 11/27 (金) | 10時～13時 | ★食事の話・調理実習 | |

| 美浜区 | 回 | 日 時 | | 内容・テーマ | 会 場 |
|-----|---|-----------|---------|-----------------|------------|
| | 1 | 5/15 (金) | 13時～15時 | 運動・試食 | 美浜保健福祉センター |
| | 2 | 6/30 (火) | 10時～13時 | ★調理実習 | |
| | 3 | 12/18 (金) | 10時～13時 | 運動・試食 | |
| | 4 | 1/19 (火) | 10時～13時 | ★調理実習（災害時の食の備え） | |
| | 5 | 2/2 (火) | 10時～13時 | ★調理実習（男性向け） | |
| | 6 | 3/16 (火) | 13時～15時 | 運動・試食 | |