

令和7年度 食育講座を開催します

毎日の生活や健康診断の結果で気になる項目はありませんか。この講座では、生活習慣病を予防・改善するため、病気のしくみやお住まいの地区の健康に関する課題、日常生活に取り入れやすい食生活改善のポイントを、わかりやすくお話しします。

みなさんお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

元気に働き続けたい
あなたを応援します！



テーマ	開催日時及び会場、申し込み開始日	内容
〇〇を増やして改善!? 「これなら出来る! 高血圧改善法」	令和7年7月25日(金) 18時30分から19時30分まで 花巻保健センター(南万丁目970-5) ○申し込み開始6月16日(月)	減塩+αの改善方法を学び 効果的な血圧コントロールを 進めましょう!
東和地区を分析したら 見えてきた 「東和まるごと健康長寿!」	令和7年8月26日(火) 13時30分から14時30分まで 東和コミュニティセンター(安俵6区53番地) ○申し込み開始6月16日(月)	東和地区のみなさんの健康 課題から、健康長寿につな がる食事について学びます。
健診結果が気になる! 「あきらめない! 中性脂肪解消のコツ」	令和7年10月24日(金) 18時30分から19時30分まで 花巻保健センター(南万丁目970-5) ○申し込み開始9月16日(火)	中性脂肪の正体は何? 脂肪が付く原因を知れば、解 消への道が見えてきます!
大迫地区を分析したら 見えてきた 「大迫まるごと健康長寿!」	令和7年11月28日(金) 13時30分から14時30分まで 大迫保健福祉センター(大迫13地割23-1) ○申し込み開始10月15日(水)	大迫地区のみなさんの健康 課題から、健康長寿につな がる食事について学びます。
石鳥谷地区を分析したら 見えてきた 「石鳥谷まるごと健康長寿!」	令和7年12月19日(金) 13時30分から14時30分まで 石鳥谷保健センター(八幡5地割13-5) ○申し込み開始11月14日(金)	石鳥谷地区のみなさんの健 康課題から、健康長寿につ ながる食事について学びます。

対象・定員 花巻市民または市内に勤務(通学)している18歳以上の方、30名(先着順)
(申し込みが5名に満たない場合は開催を中止する場合があります。)

内 容 講話・測定(血圧、体組成等)※試食や実習はありません

講 師 健康づくり課 保健師および栄養士

参加費用 無料(健康診断結果をお持ちの方は持参してください)

申 込 各回いずれも申し込み開始日から申し込みを受け付けます
右記の申込み用二次元コード申し込みフォームから、
または電話にてお申込みください ➡



【お問い合わせ・申込先】花巻市健康こども部 健康づくり課(花巻保健センター内)

電話番号: 0198-41-3607(企画総務係)