

令和7年度

食育セミナー参加者募集

無料

自分自身や家族の健康のための『ちょっとしたコツ』を楽しく学べる、無料の食育セミナーです。

湖西市食育ボランティア養成講座も兼ねています。

全6回参加してもよし、興味のある回に参加してもよし、自分のペースで学べます。

*託児はありません

※毎回、講話と実習・体験がセットになったセミナーです。

	開催日 締切日	講話内容 	実習・体験
1	6月20日(金) 6月10日(火) 締切	・湖西市の健康度はどのくらい？ ・食育ってなあに？ ・知って防ごう食中毒 ・食育ボランティアについて	【体験】 ・ベジチェック測定  (野菜摂取量が分かります) ・いつもの手洗いで大丈夫？ 「手洗いチェッカー体験」
2	7月18日(金) 7月8日(火) 締切	・くらしに役立つ食品表示 ～安心安全な食品を選ぶために～ ・今さら聞けない栄養の話 ～栄養・食事・調理のキホン～	【調理実習】 「和食の基本を学ぼう」 ・味噌汁の濃度測定 
3	8月23日(土) 8月13日(水) 締切	子どもの頃から育てたい ～食べる力～	【調理実習】 「親子料理教室のメニューを作ろう」 
4	9月6日(土) 8月27日(水) 締切	もしものために備えよう ～災害時の食事～	【調理実習】 「パッククッキング体験」 
5	11月19日(水) 11月7日(金) 締切	気になった今がはじめどき！ ～今から育てよう健口力～ 講師 歯科衛生士 石井 静香 氏	【体験】 ・自分の噛み癖チェック体験  ・咀嚼判定ガムを使った咀嚼力チェック
6	12月12日(金) 12月2日(火) 締切	・生活習慣病予防 ～身近に潜むリスクを知ろう～ ～健診検査値の見方を知ろう～	【調理実習】 「簡単！栄養バランスアップのコツ」  【体験】 味覚チェック体験



【対象者】18～74歳の市民

【時間】9時30分～12時 ※前後する場合あり

【会場】湖西市健康福祉センター(おぼと)

【定員】第1、5回:20名

第2～4回、6回:15名

※いずれの回も先着順

【持ち物】各回の申込締切後、詳細を送付

食育ボランティアの詳しい活動については、右の二次元コードからご覧ください。

※食育セミナー未受講者でも、会員になることができます



【申し込み方法】

①または②のどちらかの方法で申し込み

①健康増進課に電話で申し込み

②申し込み専用フォームから申し込み



←申し込み専用フォーム

【問い合わせ先】

湖西市健康増進課健康づくり係

☎053-576-1114

