

若いうちから始めよう！

「からだを整う」食のセミナー 参加者募集！

食品サンプルでバランスチェック♪



八女市健康推進課では、若い世代のからだづくりの基本となる栄養の基礎知識を学習し、自分や家族に合った適切な食生活の実践のサポートが出来るよう若い世代の食育セミナーを開催します。普段の食生活のふりかえりや栄養素とからだの仕組みの関係について楽しく学べる実践的なセミナーです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

詳細はこちら↓

日時：6月13日（木） 10:00～12:00（講話、体験）

6月21日（金） 10:00～13:00（講話、調理）

場所：立花総合保健福祉センター かがやき

対象者：18～64歳の八女市民の方

2回に分けて実施

テーマ：～働き世代に知っておいてほしい腸活セミナー～

「体験：普段の食事をふり返ろう」
「講話：脳と腸と食の関係、からだを整う食べ方」
「調理実習：免疫力UP！時短腸活クッキング」

食品サンプルを選んで今の食生活のバランスをチェックしたり、簡単な調理実習と試食もできて楽しく学べるセミナーです。便利クッキンググッズのおみやげ付き♪



かんたん腸活レシピを皆で楽しく作しましょう♪
※写真は今年のメニューです。

連絡先

八女市役所 健康推進課

TEL 23-1352（直通）



若いうちから始めよう！

「からだを整う」食のセミナー 参加者募集！



八女市役所健康推進課では、若い世代のからだづくりの基本となる栄養の基礎知識を学習し、自分や家族に合った適切な食生活の実践のサポートが出来るよう若い世代の食育セミナーを開催します。普段の食生活のふりかえりや栄養素とからだの仕組みの関係について楽しく学べる実践的なセミナーです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

詳細はこちら↓

日時：7月27日（土） 9：30～13：00

場所：立花総合保健福祉センター かがやき

対象者：小学生～中学生の親子

テーマ：～ぼく・わたしのからだは食べ物から作られる！～

「講話：食べたものはどこへ？からだを作る栄養の基本」

「体験：組み合わせ名人になろう！」

「調理実習：基本のだしから！簡単料理を覚えよう！」



食品サンプルを選んで組み合わせ名人度を確認したい、基本のだしのとり方を学んで調理実習もできる楽しいセミナーです。
便利キッチングッズのおみやげ付き♪



連絡先

八女市役所 健康推進課

TEL 23-1352（直通）



若いうちから始めよう！

「からだを整う」食のセミナー 参加者募集！



八女市役所健康推進課では、若い世代のからだづくりの基本となる栄養の基礎知識を学習し、自分や家族に合った適切な食生活の実践のサポートが出来るよう若い世代の食育セミナーを開催します。普段の食生活のふりかえりや栄養素とからだの仕組みの関係について楽しく学べる実践的なセミナーです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

詳細はこちら↓

日時：8月10日（土） 9：30～13：00

場所：立花総合保健福祉センター かがやき

対象者：高校生相当～20代

テーマ：～Z世代に伝えたい 食でからだの内側から自分磨き～

「体験：今の食の選択力はどれくらい？」

「講話：知っておきたいからだのしくみ、
時間がなくてもバランスよく食べるコツ」

「調理実習：忙しくてもできる！簡単ヘルシーごはん」



食品サンプルを選んで今の食生活のバランスをチェックしたい、簡単な調理実習と試食もできて楽しく学べるセミナーです。
便利クッキンググッズのおみやげ付き♪



簡単ヘルシーごはんを皆で楽しく作りましょう♪
※写真は今年のメニューです。



*Z世代…明確な基準はないが、1990年半ば～2010年生まれの世代

連絡先

八女市役所 健康推進課

TEL 23-1352（直通）

