



令和8年度 栄養講座🍥おむすび🍥

令和6年に実施した市民アンケート結果によると、登別市民は野菜の摂取量が不足し、塩分の摂取量が多い傾向があることがわかりました。食習慣と健康は大きな結びつきがあります。

栄養講座🍥おむすび🍥は健康に役立つ栄養のお話が盛りだくさんの講座です。肥満や生活習慣病が気になる方、食と健康に興味のある方、仲間づくりがしたい方、料理が好きな方、一緒に楽しみながら学びませんか。単発の参加も大歓迎です！

- ▶対象 19歳以上の市民の方
- ▶会場 登別市総合福祉センターしんた21（登別市片倉町6-9-1）
- ▶開始時間 10時～ ※終了時間は各回で異なります。下記を参照としてください。

	日時	受講料	内容	受付時期
①	5/26(火) 梅の回	500円	調理実習:成人シニア世代の骨太カルシウムメニュー 講話:「食育ってなに?ライフステージと食べ物」 13時終了	広報5月号
②	6/9(火) 昆布の回	無料	座学:「食べ物の裏切り?!食中毒と衛生」 12時終了	広報5月号
③	7/3(金) おかかの回	500円	調理実習:ワザありおいしく減塩メニュー 講話:減塩の効果・コツについて 13時終了	広報6月号
④	8/28(金) 鮭の回	無料	座学:「自分の食事は大丈夫?栄養バランスをチェックしてみよう」 試食:「めざせ1日350g以上!簡単ちよいベジ料理」 12時終了	広報8月号
⑤	9/15(火) 筋子の回	無料	座学:「これで私も献立のプロ!」 12時終了	広報9月号
⑥	11/17(火) ツナマヨの回	500円	調理実習:子育て世代向けメニュー 講話:食べ物は一生涯の体を作る!子どもの食育 13時終了	広報11月号
⑦	12/16(水) 明太子の回	無料	座学:「楽しんだツケが出る?生活習慣病と予防」 試飲:「だし活!だしの効果と塩分の違いを体験してみよう」 12時終了	広報12月号

※基本的な講義内容は、令和7年度と同様になります。

お申し込み・お問い合わせ

次の申込みフォームまたは登別市健康推進グループに電話(0143-85-0100)で申し込み



▲①③⑥の回はこちらから



▲②④⑤⑦の回はこちら

