

令和7年度

大人の食育講座のご案内

これからの暮らしをより豊かにするための、健康に役立つお話が盛りだくさんの講座です。
食と健康に興味のある方、仲間づくりがしたい方は、一緒に楽しみながら学びませんか。

対象 加賀市民（男女問わず）
 定員 先着15名
 会場 かが交流プラザさくら等
 受講料 無料
 持ち物 講義：筆記用具
 実習：エプロン・三角巾（バンダナ等）・手拭き用タオル

受講申込メ切
 8月29日(金)



No.	日程	時間	テーマ	講習内容
1	9月12日 (金)	10時～12時	開講式	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・加賀市の現状を知ろう ・KAGA 健食健歩プロジェクト
		さくら201会議室	講義	
2	10月7日 (火)	10時～13時	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・私にとっての適量は？ ・食品表示を味方につけよう ・ヘルシーメニューを食べてみよう(適量学習)
		さくら201会議室	ランチ	
3	11月13日 (木)	10時～13時	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなの食育 ・簡単朝食で野菜不足を解消しよう
		さくら204会議室等	実習	
4	9月～12月	市HPまたは チラシ裏参照	参加 (1回以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・KAGA 健康フェスタ(11月8日(土)) ・食生活改善推進協議会ブロック活動 ・健康づくり推進協議会地区活動
5	9月～12月	市HPまたは チラシ裏参照	参加 (1回以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室 期間中全6回 (ラジオ体操教室、ノルディックウォーク会等)
6	12月14日 (日)	10時～11時半 市民会館 大ホール	参加	<ul style="list-style-type: none"> ・「冷え」と「高血圧」を予防する食事 ～毎日の食卓でできる健康管理～
7	12月15日 (月)	13時半 ～14時半	閉講式	<ul style="list-style-type: none"> ・地域に広がる食生活改善推進員活動 ・修了証書授与
		さくら204会議室		



修了証書

上記の講座をすべて受講し、修了した方には修了証書を授与します。
 No.4・5の講座は市が主催する健康講座等への参加となります。
 受講ごとに『KAGA 健幸ポイント』を付与いたします



本講座修了者は、食生活改善推進員
 として地域で活動することもできます。

【申込・問合せ先】加賀市健康課 TEL：72-7865 FAX：72-5626

・ラジオ体操教室

申込不要！参加無料！

誰でも気軽に始められ、運動効果が高いラジオ体操。楽しみながら身体を動かしましょう。

- ・受付時間 9時45分～
- ・開催 10時00分～11時00分
- ・持ち物 うち履きズック、動きやすい服装、タオル、飲み物



月	日	曜日	会場
10	20	月	 加賀体育館 
11	17	月	
12	15	月	

・ノルディックウォーク会

要申込！参加無料！

一緒に歩いて爽やかな汗を流しましょう。

初心者の方も大歓迎！

ポールの貸出は無料です。



- ・持ち物 ポール（お持ちの方）、飲み物、タオル
動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください
- ・申込先 健康課（TEL72-7865）



日時（※小雨決行）	コース（距離）	集合場所
10月19日（日）集合9時30分	庄（3.8km）	庄地区会館
11月16日（日）集合9時30分	勅使（4.7km）	勅使地区会館
12月21日（日）集合9時30分	片山津（4.8km）	片山津地区会館

・受講ごとにKAGA健幸ポイントを付与します

スマホで
始める

KAGA健幸ポイント

毎月400名様以上！1,000pt以上貯めると抽選で景品が当たる！

登録は3ステップでとってもカンタン！

加賀市サービスコード
727865

1 アプリをインストール！

下のQRコードから「グッピーヘルスケア」をインストールしてください。



グッピーヘルスケア

2 「+」ボタンから加賀市を選択

左上の「+」ボタンをタップし、加賀市を選択して項目を追加してください。



3 区分の選択、利用規約への同意

地域、健保組合、サービスコード(727865)を入力後、利用規約に同意して参加開始！



【事業に関するお問合せ】
【アプリに関するお問合せ】

加賀市 健康課 TEL:72-7865

株式会社FINC Technologies TEL:03-5908-3883