

なんとなく食生活には、
気をつけているけど、
それで大丈夫かな…

令和8年度食育講演会

無料



忙しくて、自分の食事
や健康は後回し…



食育は大人こそ！ 毎日の健康を守り続けるための 超シンプル食事術

食べることは、生きること。
毎日の食卓をよりにぎやかに、よりおいしく彩り、
人生100年時代をいきいきと過ごすため、中高年期の
食・栄養の新常識を取り入れてみませんか。

物価高だけど、
栄養バランスは
気をつけたい！



【講師】

日本栄養大学 特任教授
医師・医学博士
新開 省二 氏

スマホで簡単！
申込はこちらから♪



愛媛大学医学部助教授を経て、東京都健康長寿医療センター研究所に勤務後、
2020年より、女子栄養大学(現日本栄養大学)教授。厚生労働省「健康日本21
(第二次)策定専門委員会」委員などを歴任。専門は老年学、公衆衛生学。著書
に『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』、「年金暮らしでもお金をか
けずに栄養がとれる最高の食べ方大全」などがある。

日時 6月19日(金)午後2時～4時
場所 藤沢市保健所3階大会議室
人数 100名(申込順)
対象 藤沢市在住・在学・在勤の方
申込期間 6月1日(月)午前9時～
6月11日(木)午後5時
申込方法 電子申請・電話・来所・FAX
※FAXの場合は名前・連絡先・
年代をご記入ください。

今年もやります！動画配信♪
皆様のご都合に合わせてご視聴ください。

動画視聴期間
7月3日(金)～7月21日(火)
申込期間
6月1日(月)午前9時～7月21日(火)
申込方法
電子申請にてお申込みください。

申込・問合せ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430 FAX(28)2280