

2講座とも
参加費無料



明治食育セミナー 『食のなるほど発見セミナー』

講師：管理栄養士 原田 朋美氏

☆命を守る“水”見直そう！水分補給

☆カラダは食べた物からできている



健康な生活への関心を高めるプログラムです。毎日の過ごし方を見直すきっかけとしてご活用ください

日 時：令和8年8月26日（水）10時～12時

場 所：星ヶ丘市民センター 多目的ホール

定 員：50名程度

持ち物：飲み物・筆記用具

『北九州市立医療センター出前講座』

☆今日からできるがん予防

講師：栄養管理課

谷川 佳織氏

☆腰痛・膝痛予防

講師：リハビリテーション技術課

重永 真桜氏

☆がんを予防できる食べ物ってあるの？

☆腰痛・膝痛が予防できる簡単ストレッチ

日 時：令和8年9月16日（水）10時～12時

場 所：星ヶ丘市民センター 多目的ホール

定 員：50名程度

持ち物：飲み物・筆記用具・動きやすい服装



お問い合わせ・お申込み先
星ヶ丘市民センター ☎093-617-5273