

測定付き！

イルフプラザ・カルチャーセンター 令和8年度季節の教養講座

からだ元気！食の講座

～内容～

- 第1回：体組成測定【自分のからだを知ろう！】
- 第2回：脂肪燃焼！（調理実習あり）
- 第3回：筋量UP！（調理実習あり）
- 第4回：食事と体調の関わり【まとめ】（調理実習あり）

まずは体組成測定でからだを知ることからスタート！
日頃の食事にすぐ活かせる、実践的な栄養学と一緒に
楽しく学びましょう♪



講師：藤森 陽子さん

管理栄養士
公認スポーツ栄養士
健康運動指導士

・日時：9/26.10/3.10.17（土）

午前10時00分～12時30分

・場所：カルチャーセンター調理実習室（第1回のみ第7研修室）

・定員：15名

・参加費：受講料800円 材料費 5,000円（測定料込み）

・持ち物：筆記用具（その他持ち物については、申込時にお知らせします）



受講申し込み方法

◆申し込み期間：9月1日（火）午前10時～9月17日（木）午後8時

- ・上記期間内に料金を添えて、カルチャーセンター窓口へお申し込みください。
- ・9月1日（火）からは市内在住・在勤の方のみ受け付けをします。
- ・9月2日（水）から電話または電子申請での申し込みによる仮受け付けをします。
- ・電子申請による申し込みはQRコードを読み取って手続きしてください。

※9月11日（金）からは市外の方も受け付けをします。

※一度お支払いいただいた料金は受講をキャンセルしてもお返しできませんので、ご了承ください。

申し込み・問い合わせ

カルチャーセンター（生涯学習課）

電話 0266-24-8404 メール shogai@city.okaya.lg.jp



電子申請はこちら
↑