

令和8年度 千代田区健康づくり講座

おいしくかしこく、 食からはじめる健康習慣

無料

日時 令和8年10月5日（月）
14時～15時30分（受付13時30分～）

会場 千代田保健所3階 多目的ルーム
〒102-0073 千代田区九段北1-2-14

対象者 区内在住・在勤・在学者 30名程度

たんぱく質の大切さを基礎から学ぶとともに、時間栄養学の視点から、健康につながる食事のタイミングについて理解を深めます。
毎日の食生活を見直し、健康的な生活習慣づくりの第一歩を踏み出しましょう。



講師

一般財団法人明治安田健康開発財団 健康増進支援センター

本田 有子（ほんだ ゆうこ）氏

管理栄養士
健康経営アドバイザー
yogaインストラクター等

スポーツクラブにて、エアロビクスなどの運動指導と栄養相談を担う。その後、健康食品会社にて商品開発、減量指導、通販番組に出演。フリーランスに転身後、俳優やモデルの個別減量相談室にて活躍し、さまざまなノウハウを実践している。

お申込み・お問合せ

千代田保健所
地域保健課健康企画係

 **03-5211-8163**
(平日 8:30～17:00)

お電話またはポータルサイト（右記QRコード）よりお申込みいただけます。

申込締切：令和8年9月30日まで

（定員に達した場合は締切日前でも受付を終了する場合がございます）



※本講座は明治安田生命保険相互会社との健康増進施策等に関する連携協定に基づき、実施します。