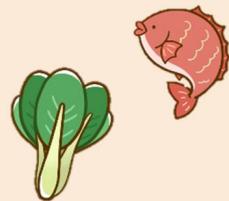




かまししちゃんのもぐもぐキッチン



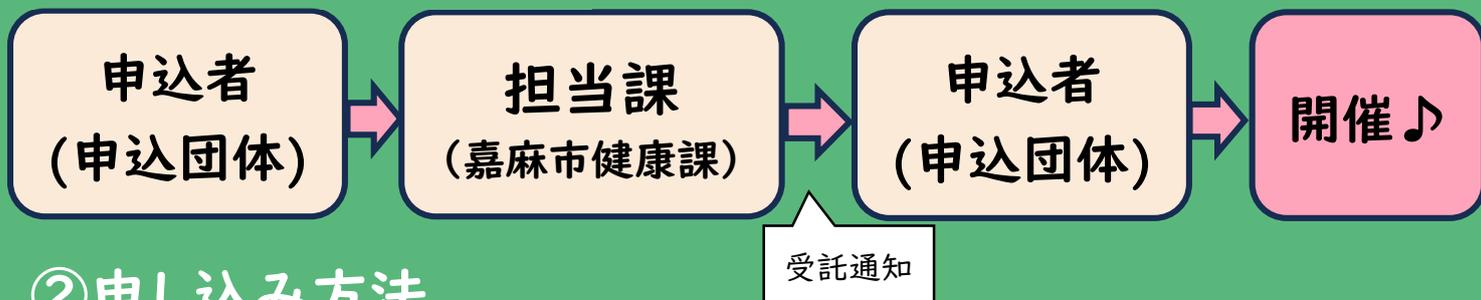
# 若年世代向け 食育出前講座



令和8年度  
申し込み  
受付中♪

嘉麻市 健康課では、子供たちや若い世代の方々向けに、管理栄養士が出向いて、食に関する講話や調理実習等を行う、「若年世代向け食育出前講座～かまししちゃんのもぐもぐキッチン～」を始めました♪元気な毎日を過ごすために、食について一緒に考えてみませんか？

## ① 申し込みの流れ



## ② 申し込み方法

開催希望日の1カ月前までに申込書を提出



裏面につづく

お申込み・お問い合わせ先

嘉麻市役所 健康課 健康推進係 TEL 0948-42-7430  
FAX 0948-42-7093

### ③対象者

幼児・児童・生徒、および若年世代(18~59歳)の参加が10人以上見込まれ、かつ嘉麻市内に居住、または通勤、通学している方で構成する団体やグループ

### ④開催日時

実施期間:令和8年5月~令和9年3月  
時間:平日 8:30~17:30(夜間・土日祝等 要相談)

### ⑤会場

嘉麻市内の公共施設、公民館等とし、申込者が用意する。  
(公共施設の調理室を希望される場合は、ご相談ください。)

### ⑥講座内容

	テーマ	内容	調理 実習	所要時間	食材費 負担
①	減塩	食塩のとりすぎによる体への影響と減塩のコツについて学べる講座です。	無	45分	無料
			有	60~90分	3,000円 (10人分)
②	朝ごはん	あさごはんを食べることの効果について学び、簡単・時短の朝食レシピも紹介します。	無	45分	無料
			有	60~90分	3,000円 (10人分)
③	野菜	野菜がもたらしてくれる効果について学び、野菜摂取量を増やすコツやレシピについて学ぶ講座です。	無	45分	無料
			有	60~90分	3,000円 (10人分)
④	郷土料理	ふるさとの食を次世代へつなぎ、受け継ぐことの大切さを学び、見つけ直せる講座です。	無	45分	無料
			有	60~90分	3,000円 (10人分)



上記のテーマ以外の内容で実施したい場合はご相談ください。