

浜名中限定！



食育 & セルフケア教室

「おいしくバランスよく栄養をとりたい」「体幹トレーニングやケガを予防するセルフケアを学びたい」・・・そんなことを考えている中学生のみなさんはいませんか？

常葉大学・健康プロデュース部で学んでいる先輩たちが、わかりやすく丁寧に教えてくれます。学んだことを食生活や部活動に活かしてみませんか？

第1部

「明日の元気は食事から（栄養講座と簡単クッキング）」

日時 9/30（土）9：00～14：00

～つくった献立をお昼にいただきます～

会場 浜名協働センター料理教室

指導教員 池谷 昌枝 教授

講師 常葉大学健康プロデュース学部
健康栄養学科のみなさん

持ち物 食材費（〇〇円）、筆記用具、
エプロン、三角巾



講座の様子写真を浜松市・常葉大学の刊行物・HPに掲載することがあります。

第2部

「自分でできるセルフケア」

～刺さない鍼とツボを使って自分で行う方法、
ストレッチの方法を学びます～

日時 10/28（土）9：00～12：00

会場 浜名協働センター体育館（旧浜名中体育館）

指導教員 村上 高康 准教授 藤田 格 准教授

講師 常葉大学健康プロデュース学部
健康鍼灸学科のみなさん

持ち物 体操服、体育館シューズ、タオル、水筒



申し込み方法

1 申込期間 7/24（月）～8/12（土）

8：30～17：15 日曜祝日除く

2 定員 20人（応募多数の場合は抽選）

3 申込先 浜名協働センター事務局



お問い合わせ 浜名協働センター 053-587-4134

キ リ ト リ セ ン

受講申込書

受付番号

浜名協働センター「中学生のための食育&セルフケア教室」に参加申し込みします。令和 年 月 日

住 所	浜松市浜北区		
フリガナ		電話番号	
氏 名	男・女		
学年・組	年 組	保護者氏名	

