

わかりやすい
使いやすい
“食事のものさし”

参加
無料
申込制

食育講座

和食文化と 3・1・2弁当箱法！

日本人の健康長寿を支える“和食文化”について学び、
日々の食生活や弁当づくりに活かすコツをお伝えします。

2025.2.20(木) 14:00-16:00

in シティプラザふれあいホール

講師紹介

栄養士

はりがい よりこ

針谷 順子 氏



◎NPO 法人食生態学

実践フォーラム理事長

◎博士(栄養学)

1食に何を、どれだけ
食べたらよいのかの
ものさしになる

「3・1・2弁当箱法」を
考案したうちのひとりで
食育のスペシャリスト。

対象

伊勢原市在住の方（先着順）

申込方法

事前申し込みが必要です。

必要事項を明記の上

担当課にメールか、お電話で
お申し込みください。

<必要事項>

①お名前②住所③生年月日④電話番号

申し込み・問い合わせ

伊勢原市健康づくり課 管理栄養士

電話番号：0463-94-4609 [平日8:30~17:00]

メール：kenkou@isehara-city.jp