

# 2025年度 山陽カルチャー料理教室 年間予定

「体にやさしい料理教室」～知って得する食生活のミニ知識～

	開講日	テーマ
1期	5月14日(水)	高血圧予防の食事～減塩のポイント～
	6月11日(水)	フレイル予防～筋力維持の食事～
	7月9日(水)	腸内環境を整える～免疫強化～
2期	9月10日(水)	災害時の食事を考えよう
	10月8日(水)	動脈硬化予防の食事
	11月12日(水)	糖尿病予防は食事と運動～予防のポイント～
3期	1月14日(水)	メタボ予防～おいしく食べて肥満対策～
	2月18日(水)	腎臓にやさしい食事
	3月11日(水)	がん予防の食事

\*お問い合わせは栄養部まで\*