

浜松市民限定

参加無料
事前申込制

定員200名
先着順

健康づくりは、
毎日の食事から始まります。

令和8年

11/12 木 14:00~15:30
(13:30開場)

申込期間 令和8年 9/15 火 から先着順

お申し込み方法

WEBにて、氏名(ふりがな)・電話番号
・お住まいの区・メールアドレスを
お知らせください。 スマホの方はこちら

<https://ws.formzu.net/fgen/S3150109/>

※記入いただきました個人情報は、講演会以外には使用いたしません。申込みいただいた情報は責任を持って管理いたします。

お問合せ先

令和8年度介護予防講演会運営事務局 (株)中日アド企画内
TEL.053-452-0555 【受付時間】平日10:00~17:00 土日祝を除く



浜松市公式ヘルスケアアプリ

はままつ健幸クラブ
ポイント付与対象イベントです

当日会場でQR読み込みにより、300ポイントを獲得できます。

3 すべての人に
健康と福祉を



浜松市 主催

令和8年度介護予防講演会

今の私に
ちょうどいい、

明日につなぐ

食事の
気づき

栄養バランスの整え方や
食材選びのポイント、
無理なく続けられる
食生活のコツなど、日々の暮らしに
すぐ取り入れられるヒントを
わかりやすく紹介します。

アクセス JR浜松駅より徒歩1分
駐車場はございませんので、なるべく公共交通
機関をご利用ください。

えんてつホール

遠鉄百貨店 新館8階
(浜松市中央区旭町12-1)

はまうち ちなみ
浜内 千波さん

料理研究家・食プロデューサー

『家庭料理をちゃんと伝えたい』...
という思いで、料理教室を主宰。
『料理は、もっともっと夢のある楽し
いもの』をモットーに、テレビ番組や
料理ビデオの出演、講演会、雑誌や
書籍の執筆活動、各種料理講習会
への参画を積極的に行う。食材の
味を生かした料理、野菜料理は特に
定評がある。

