令和8年度 **食と健康セミナー**

参加無料



知って納得！

食品添加物のホントのところ

～賢く選んで、健康食生活～

「添加物は体に悪い？」そんな不安をすっきり解消！
本講座では、食品添加物の正しい知識や安全性について、専門家が分かりやすく解説！
さらに、健康を維持するための「加工食品との上手な付き合い方」や「栄養バランスを整える簡単アレンジ術」など、今日からすぐ使えるお買い物と食事のコツをお届けします。

講師 杉山 千歳 氏

常葉大学 健康プロデュース学部
健康栄養学科 教授
（専門：食品衛生学、環境衛生化学）

講座のポイント

- 食品添加物は本当に危険？安全性の仕組み
- 「無添加」の言葉に惑わされない見極め方
- 今日からできる！健康づくりのための食品の選び方



※各会場とも同じ内容です。ご都合の良い会場を選んでお申し込みください。
※事前に申し込みが必要です。（先着順）
※終了時間は前後することがあります。

①天竜協働センター会場

ホール
（中央区薬新町９９）

日時：**令和９年２月８日（月）**
１０:００～１２:００（受付9:４０～）

定員：５０人

②可美公園総合センター会場

第1・第2研修室
（中央区増楽町９２０－２）

日時：**令和９年２月２４日（水）**
１０:００～１２:００（受付9:４０～）

定員：５０人

【申込・問合せ先】 ※電話でお申し込みください

【受付開始日】**令和９年１月１５日（金）～**（定員になり次第締め切り）

浜松市中央健康づくりセンター（東）

TEL：053-424-0125　（受付時間：平日 8:30～17:15）

・午前7時の時点で、浜松市南部に「暴風警報」または「特別警報（大雨等）」が発表された場合及び会場のある地区に避難情報「警戒レベル4または5」が発令された場合は開催を中止します。
・上記の場合以外でも、停電や断水、建物被害や道路状況、公共交通機関の移動、自然災害等によって安全に実施ができないと判断した場合には中止します。
・南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）の発表から解除まで、当日の開催を中止します。

【主催】　浜松市・食育ボランティア