

## 2.食と健康

講座No.	講座名	内 容	回数	対 象
2-1	子どもに必要な食育	小学校での食育の実践や、子どもの実態を紹介し、子どもの頃から良い食習慣を身につけ、食の大切さを考えていく講座です。	1	どなたでも
2-2	いきいきシニアの食育講座	いきいきとした日々を過ごすために、シニア世代の健康と食生活について、皆さんといっしょに考えてみましょう。	1	どなたでも
2-3	脳トレワンダーランド (複数講師参加講座)	運動や食事など健康にとってためになる知識を歌やクイズやゲームを通して身に付け、にこにこ・いきいきとした毎日を送りましょう。	1	どなたでも
2-4	快適生活「食」	食べ物を美味しく食べる方法や健康につながる栄養素の基礎知識を学び、食事のバランスと老化防止を考えます。	1~2	どなたでも