

帯広市民大学講座

5月

今月も様々なジャンルの講座をご用意しました！

帯広市、十勝管内に限らず、どなた様もお気軽にご参加ください。

全講座
会場受講のみ

第3集

【消費者講座】選んでつくる豊かな食卓 ～安くておいしい食材で栄養豊富な食卓作り～



◎日程：5月22日(木) 10:00～11:30

◎講師：川田 真裕美 氏(管理栄養士、
公益社団法人北海道栄養士会 十勝支部長)

◎会場：とかちプラザ2階 視聴覚室

◎定員：70名 ◎受講料：無料



第4集

【帯広厚生病院出前講座】 歯周病対策で健康管理～健康は健口から～



◎日程：5月27日(火) 14:30～16:00

◎講師：小和田 淳子 氏(保健師、JA北海道厚生連帯広厚生病院 健康指導科)

◎会場：とかちプラザ4階 講習室401

◎定員：40名 ◎受講料：無料



第5集

【明治】チョコレートの世界へようこそ！

◎日程：5月30日(金) 10:00～11:30

◎講師：中村 仁美 氏(栄養士、(株)明治 北日本支社 札幌オフィス
企画部 ダイレクトリレーションニ課)

◎会場：とかちプラザ4階 講習室402

◎定員：50名 ◎受講料：無料

＼ 試食もあるよ！ ／

※試食品の用意の都合上、

この講座の申し込み締切は5月14日(水)です。



第3集 【消費者講座】選んでつくる豊かな食卓

～安くておいしい食材で栄養豊富な食卓作り～

食材の高値が続くなか、毎日のメニュー作りに悩んでいませんか？
おいしく豊かな食卓を高価な食材だけでなく、安価で栄養豊富な食材で作れるように、身近な食材を見直し、おいしくて健康的なメニューを栄養の専門家から学びます。

第4集 【帯広厚生病院出前講座】

歯周病対策で健康管理～健康は健口から～

- ・歯を失う大きな原因である虫歯と歯周病
- ・予防のための清掃方法
- ・オーラルフレイル についてお話しします。



第5集 【明治】チョコレートの世界へようこそ！

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイスティング体験もあります。

※試食のチョコレートには乳・大豆成分が含まれますので、当該アレルギーをお持ちの方は試食されないようお願いいたします。



【申込方法】

・会場受講の場合は開催前日（土日祝日除く）までに、電話・ホームページから帯広市生涯学習文化課までお申し込みください。（第5集は5月14日（水）までに申し込み）

TEL ☎ (0155) 65-4192

（受付時間 9:00～17:00）

ホームページQRコード →
最新情報はこちらです。

QRコードは(株)アールキューブの登録商標です



【お願い】

・講座の中止、内容変更等の可能性があるため、市ホームページにて最新情報をご確認ください。

【託児】 とかちプラザが会場の講座の未就学児（2歳以上）の託児は、各開催日の一週間前まで申し込み可能。

とかちプラザ住所：帯広市西4条南13丁目1番地