



- ・講座内容の詳細及び申し込み方法は、各講座の連絡先にお問い合わせください。
- ・定員のある講座は、必ずお申し込みください。(※ 切日注意)
- ・講座に必要な持ち物等はお問合せの上、お忘れのないようにご注意ください。

講座名 内容	開催日・曜日 時間(開始～終了)	開催場所 費用・金額	対象者・定員	団体名 連絡先・担当者
フラワーセラピー展 フラワーセラピー研究会の紹介 ・体験作品作り・作品販売など	11月11日(土)・12 日(日) 10:00～16:00	ビーンズハウス 入場無料 体験は材料費 500円	どなたでも	フラワーセラピー研究会 (藤沢地区) 25-7370 内野
笑いヨガ 笑いヨガ体験講座。 そのあとはホッと一息お茶でもどうぞ!!	11月30日(木) 10:30～12:00	みんなのサロン ゆくり庵 利用料 300円	65歳以上の 藤沢市民 (その他は相談) 10名	みんなのサロン ゆくり庵 24-9880 ゆくり庵
栄養・お口の健康づくり				
おいしく 楽しく 健康づくり 自分にあった食事の量を知ろう 『3・1・2弁当箱法』	10月11日(水) 10:00～13:00	遠藤公民館 参加費 700円	成人男女 18名 (9/19～10/6 先着順)	藤沢市食生活改善 推進団体 四ツ葉会 82-7705 齋藤
シニア男性料理教室 ① 低栄養予防や食事バランスの講話と 調理実習	10月18日(水) 10:00～13:30	藤沢保健所3階 栄養実習室 参加費 700円	65才以上の男性 25名	藤沢栄養士の会 さつき会 FAX 82-1525 (TELも可) 長田
地産地消講座(ふじ育) 『地産地消の野菜を使って、ハロウィー ンを楽しもう』	10月28日(土) 10:00～13:00	辻堂公民館 参加費 700円	成人男女 20名 はがき又は FAX(抽選)	講師: 四ツ葉会会員 申込み: 農業水産課 FAX 50-8419
おいしく 楽しく 健康づくり 自分にあった食事の量を知ろう 『3・1・2弁当箱法』	11月2日(木) 10:00～13:00	湘南台公民館 参加費 700円	成人男女 20名 10/18～先着順	藤沢市食生活改善 推進団体 四ツ葉会 43-5806 青柳
地産地消講座(ふじ育) 『地産地消の野菜を使って、収穫祭を祝お う』	11月8日(水) 10:00～13:00	善行公民館 参加費 700円	成人男女 24名 はがき又は FAX(抽選)	講師: 四ツ葉会会員 申込み: 農業水産課 FAX 50-8419
おいしく 楽しく 健康づくり 自分にあった食事の量を知ろう 『3・1・2弁当箱法』	11月10日(金) 10:00～13:00	長後公民館 参加費 700円	成人男女 25名 10/18～先着順	藤沢市食生活改善 推進団体 四ツ葉会 43-1498 山本
シニアの楽しい昼食づくり シニア男性を対象に豊かなQOLの 維持を目指して	11月14日(火) 10:00～13:00	湘南栄養指導 センター 参加費 1500円	シニア男性 10名 (※ 切り 11/10)	湘南栄養指導センター FAX 35-3505 TEL 35-3330 宮澤
シニア男性料理教室 ② (10/18と同じ内容) 低栄養予防や食事バランスの講話と 調理実習	11月15日(水) 10:00～13:30	湘南台公民館 調理実習室 参加費 700円	65才以上の男性 25名	藤沢栄養士の会 さつき会 FAX 82-1525 (TELも可) 長田
シニアの楽しい昼食づくり シニア男性を対象に豊かなQOLの維持を 目指して	11月15日(水) 10:00～13:00	湘南栄養指導 センター 参加費 1500円	シニア男性 10名 (※ 切り 11/10)	湘南栄養指導センター FAX 35-3505 TEL 35-3330 宮澤
おいしく 楽しく 健康づくり 自分にあった食事の量を知ろう 『3・1・2弁当箱法』	11月29日(水) 10:00～13:00	片瀬公民館 参加費 700円	成人男女 18名 (11/1～先着順)	藤沢市食生活改善 推進団体 四ツ葉会 50-1284 川中

このフェスティバルは、ふじさわ健康づくりネットワークと藤沢市が共催しています。

健康づくり応援団HP : <http://kenkofujisawa.jp/>