

明記のないものは… ●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます

市の団体の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。

六会市民センター ☎(90) 0203 FAX (83) 2298 ●卓球開放 6月20日(金)午前9時～11時。小学生以下は保護者同伴。

片瀬市民センター ☎(29) 7171 FAX (25) 8907 ●片瀬しおさいセンター ●スマホお助け隊 6月19日(木)午前9時～10時…ブループレッスン。

明治市民センター ☎(34) 5660 FAX (33) 5727 ●みんなのおはなし会 6月7日(土)午前11時～11時30分。幼児～小学生12人。

御所見市民センター ☎(49) 1221 FAX (48) 5807 ●おはなし会 6月7日(土)午前11時30分～正午。絵本の読み聞かせ。

遠藤市民センター ☎(86) 9611 FAX (87) 3008 ●小さな小さな玉手箱 6月10日(火)午前11時～11時30分。おはなし会。

長後市民センター ☎(46) 7373 FAX (46) 7034 ●ファミリーアドベンチャーpart1 (親子で防災)～非常時に備えて

辻堂市民センター ☎(34) 9151 FAX (34) 4187 ●ヨガ開放 6月13日(金)午後7時～8時。講師=インストラクター塩見祐也氏。

善行市民センター ☎(90) 0097 FAX (81) 4441 ●善遊サロン・健康コース～自分の体をメンテナンス

村岡市民センター ☎(23) 0634 FAX (23) 0641 ●本とおはなしのへや 6月4日(火)午後3時30分～4時。

藤沢市民センター ☎(22) 0019 FAX (22) 0293 ●おはなしのへや 6月25日(水)午後2時～2時40分。

湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 FAX (87) 1110 ●おもちゃのへや メリーゴーランド

湘南台市民センター ☎(45) 3070 FAX (45) 1604 ●バドミントン・卓球開放 6月12日(木)午後1時30分～午後2時25分。

鶴沼市民センター ☎(33) 2002 FAX (33) 2203 ●ワインをより美味しく飲む方法(初心者向け)

●おはなしのへや 6月1日(日)午前10時30分～11時15分。●なかよしルーム(保育専用室開放)

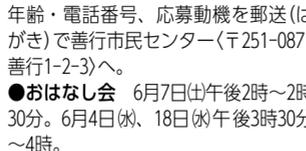
●おはなしの会 6月7日(土)午後2時～2時30分。6月4日(火)、18日(水)午後3時30分～4時。

●おひざのうえのおはなし会 6月20日(金)午前11時～11時30分。●卓球開放 6月8日(日)午後1時30分～4時。

●おひざのうえのおはなし会 6月6日(金)午前10時20分～10時50分、午前11時～11時30分。

●卓球開放 6月12日(木)、26日(水)午後3時～4時45分。●おもちゃの病院 6月1日(日)午後1時30分～3時30分。

市民センターの生涯学習事業



6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

第4次藤沢市食育推進計画を策定しました 市では、「第4次藤沢市食育推進計画 生涯健康!ふじさわ食育プラン(2025～30年度)」に基づき、「市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む」を大きな目標としてさまざまな関連機関や団体と協力しながら、食育を推進しています。

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 めざす姿 ●主食・主菜・副菜を意識して、1日3食バランスよく食べましょう ●自分に適した食生活(質と量)を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう ●毎回の食事に野菜摂取を意識するとともに減塩を心がけましょう

持続可能な食を支える食育の推進 めざす姿 ●食品ロス削減や地産地消など、食の循環や環境について理解を深め、実践しましょう ●和食や行事食、食事の作法など、食文化について理解し、次世代へ継承しましょう

地域で食育に関する活動をしている団体を紹介しします

藤沢栄養士の会 さつき会 日本栄養士会・神奈川県栄養士会に所属し、主に市内で健康増進につながる活動をしている栄養士の会です。

藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進しているボランティア団体です。

食育イベント ふじさわ食育ひろば withイトーヨーカドー湘南台店 子どもから大人まで楽しめる食に関するイベントを開催します。 6月7日(土)午前11時～午後3時

食育講演会 いつものごはんをもっと美味しく 素材の味を引き出す工夫 「調味料に頼りすぎない、少しの工夫で美味しく減塩するコツ」について学びます。 6月28日(土)午後1時30分～3時

Instagram 始めました! 食育などに関する情報を発信します。 投稿内容 ●食育の推進や健康づくりに関する情報 ●講演会や料理講座などの情報 ●健康づくり応援団協力店に関する情報

毎日の「食」は、私たちが生きていくために必要なものです。健康でいきいきとした生活を送るため、「食」について考えてみませんか。 問い合わせ 健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX (28) 2280

