

おいしく、健康に。

金沢市国民健康保険 令和8年度

食と健康セミナー

～五感で学ぶ 健康を守る食の大切さ～

2026年10月16日(金)
10:30～13:00

先着30名

◆第一部：管理栄養士による健康講座 【10:30～11:10】

テーマ：「食」は、どのようにあなたの健康をささえているのか

講師：石川県栄養士会 管理栄養士 笹川 真澄

◆第二部：健康食体験セミナー 【11:20～13:00】

(1) タニタ健康セミナー（動画視聴）

テーマ：今日から実践！ヘルシーレシピのコツ

(2) 健康メニュー体験実食

【KENROKU×タニタカフェ コラボランチ】

メイン料理+サラダビュッフェ+ライス・パン・スープ・ドリンク

※メイン料理は右写真のものととなります（選択いただけません）

隣接会場にて、管理栄養士による健康食相談ブースを設置



鶏もも肉のステーキのマスタードパン粉焼き

会場

ANAホリデイ・イン金沢スカイ（金沢市武蔵町15-1）

受付：18F・トップオブカナザワ（受付開始10:15）

対象者

金沢市国民健康保険にご加入中の皆様

参加費

500円/1名（当日現金集金）

金沢市電子申請サービスからお申し込みください

<https://ttzk.graffer.jp/city-kanazawa/smart-apply/apply-procedure-alias/20260918syokutokenkou>

申込期間 2026年9月18日（金）～10月9日（金）※定員に到達次第応募締切

お問合せ / 主催：金沢市市民局 保険年金課

TEL：076-220-2255 E-MAIL：kokuho@city.kanazawa.lg.jp

協力：公益社団法人 石川県栄養士会

お申込みはこちら

