

食生活のアドバイザーが教える

元気に生きる！！ 食材の見極め方

～市販の食材や調味料をカラダに合わせて選ぶ、
安心安全な買い物の知恵～

自然の恵みをいただき、カラダの内側から「元氣」
をチャージ！“手軽に”“美味しく”“笑顔になれる”を
コンセプトに、「健康」とともに「美しさ」も保つ秘訣
を学ぶ講座です。

日時

2025年10月15日(水) 午後2時～3時(1時30分開場)

講師

小笹 深幸 (アートフードプロデューサー)

会場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員

50人

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス窓口または電話、
ウェブ申込フォームから

申込期間

先着順10月10日(金)まで



ウェブ申込
フォーム



アートフードプロデューサー

小笹 深幸

看護師、調理師

深幸塾主催

お料理教室他

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用することがあります。ご了承ください。

今後の健康講座 開催予定(11月～2026年3月)

日時／11月19日(水) 午後2時～3時 講師／山崎 明美 (パーソナルヘルス・コンシェルジュ)

日時／12月17日(水) 午後2時～3時 講師／小笹 望 (げんき村CEO)

日時／2026年1月21日(水) 午後2時～3時 講師／猪股 甚暢 (NTA整体師)

日時／2026年2月18日(水) 午後2時～3時 講師／山崎 明美 (パーソナルヘルス・コンシェルジュ)

日時／2026年3月18日(水) 午後2時～3時 講師／小笹 貴夫 (おざさ医院院長)

申込・お問い合わせ

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP



指定管理者：株式会社タウンニュース社

茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。