

令和8年度 いきいきシニア食育プログラム



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

高齢期における生活習慣病予防や健康づくり等のための食育を推進するため「ちば食育サポート企業」が実施する食育プログラムを御活用ください。

プログラムについては、直接、各企業等へお申し込みください。

ちば

令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
八街茶と食文化				シニア層・シニア層の生活支援者	
実施企業					
深澤製茶園					
内容					
近年の食文化の変化によって、急須でお茶を淹れることが少なくなりましたが、お茶生産者の話を交えながら、同じお茶でも淹れ方によって味が変わることを体験します。					
活動地域	県内全域	実施時間	約 60 分(応相談)	定員(名)	30 名
使用施設	公民館等の研修室	費用	有料(材料費・講師交通費)	試食有無	あり
問 合 先	電 話	043-444-0592			
	メールアドレス				
	担当部署		担当者	深澤	
	参考 URL				
備 考					



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
腸の健康に関する健康教室				シニア層・ シニア層の生活支援者	
実施企業					
千葉県ヤクルト販売株式会社					
内容					
<p>年齢を重ねると生活習慣や腸内細菌のバランスの変化などにより、おなかの不調を訴える方が増えてきます。当社の「健康教室」では、「消化吸収のしくみ」、「腸の働きと健康」、「腸内細菌と健康とのかかわり」などについて、楽しくやり取りをしながらお伝えします。 ご要望に応じて、脳トレやおなかの体操などの追加が可能です。 詳細はお問合せください。お申し込みは開催予定日の3か月前までをお願いいたします。</p>					
活動地域	県内全域 (野田市を除く)	実施時間	約 60 分～90 分 (応相談)	定員 (名)	なし
使用施設	公民館等の研修室	費用	無料	試食 有無	あり
問 合 先	電 話	080-7763-1918 問合せ受付時間(9:00～17:00、土日祝・年末年始を除く)			
	メール アドレス	kouhou-f@chibakenyakult.co.jp			
	担当部署	企画広報部	担当者	齋藤	
	参考 URL	千葉県ヤクルト HP			
備 考	随時実施(月～金 10:00～15:30)				



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
①献立ゲーム				シニア層、シニア層の生活支援者	
実施企業					
生活協同組合コープみらい					
内容					
<p>グループワークで楽しみながら、必要な食事の栄養バランスと量を体感します。</p> <p>①1日の献立をつくり、食事バランスガイドをもとに栄養バランスと摂取量について考えます。</p> <p>②千葉県・千葉県教育委員会発行の「グー・パー食生活ガイドブック」を利用し、自分に必要なエネルギー量を計算します。</p>					
活動地域	県内全域	実施時間	120分	定員(名)	10名以上
使用施設	公民館等の研修室など	費用	無料	試食有無	なし
問 合 先	電 話	043-301-6684 (月～金 9:00～17:00 土日祝休み)			
	メールアドレス	mirai_chibakikaku@coopdeli.coop			
	担当部署	千葉県本部	担当者	高品 知史	
	参考 URL	https://mirai.coopnet.or.jp/event/area_info/chiba/shokuiku_prgm.html			
備 考					



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
②日常食を非常食に				シニア層、シニア層の生活支援者	
実施企業					
生活協同組合コープみらい					
内容					
<p>ポリ袋を使って、災害時に貴重な水を節約しながら、ふだんから親しみのあるメニューを調理・試食します。簡単に作れてアレンジもできるので、もしもの時にも備えやすい内容です。 避難生活での健康維持に欠かせないトイレ対策についても学びます。</p>					
活動地域	県内全域	実施時間	120分	定員(名)	10名以上
使用施設	公民館等の調理室など	費用	講師費用は無料ですが調理の材料については御用意ください	試食有無	あり
問 合 先	電 話	043-301-6684 (月～金 9:00～17:00 土日祝休み)			
	メール アドレス	mirai_chibakikaku@coopdeli.coop			
	担当部署	千葉県本部	担当者	高品 知史	
	参考 URL	https://mirai.coopnet.or.jp/event/area_info/chiba/shokuiku_prgm.html 			
備 考					



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
③豆腐づくり				シニア層、シニア層の生活支援者	
実施企業					
生活協同組合コープみらい					
内容					
良質なたんぱく質が豊富で、抗酸化作用のあるサポニン、記憶力アップが期待できるレシチン、骨粗しょう症の予防効果が指摘されているイソフラボンなど、たくさんの栄養素が詰まっている豆腐、優れた食品として海外からも人気のある豆腐を大豆から作ります。調理工程で出る「おから」も簡単な調理でおいしく食べます。					
活動地域	県内全域	実施時間	120分	定員(名)	10名以上
使用施設	公民館等の調理室など	費用	講師費用は無料ですが調理の材料については御用意ください	試食有無	あり
問 合 先	電 話	043-301-6684 (月～金 9:00～17:00 土日祝休み)			
	メールアドレス	mirai_chibakikaku@coopdeli.coop			
	担当部署	千葉県本部	担当者	高品 知史	
	参考 URL	https://mirai.coopnet.or.jp/event/area_info/chiba/shokuiku_prgm.html 			
備 考					



令和7年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
歯科医師による認知症・フレイル・誤嚥性肺炎を 予防するための食育・口腔状態について 【免疫力を高めて感染症対策】				シニア層、シニア層の生活支援者	
実施企業					
ペア歯科医院市川診療所					
内容					
認知症・フレイルを食生活から予防しましょう！人生 100 年時代、健康な毎日を過ごすための食育についてのお話をします。今、介護保険、健康保険は財政難です。今後の医療費問題のためにも健康をめざしましょう！そのための食事方法や内容、口腔ケアの方法、お口回りのトレーニング方法までわかりやすく説明します。					
活動地域	市川市	実施時間	約 50～90 分	定員 (名)	なし
使用施設	公民館等の研修室	費用	無料	試食有無	なし
問 合 先	電 話	047-712-8422			
	メール アドレス	pear@pear-shika.com			
	担当部署	院長	担当者	森大智	
	参考 URL	https://pear-shika.com/ninntikouenkai/			
備 考	内容につきましては、事前にご相談いただけましたら調整させていただくことも可能です。				



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
大人の為のやさしい栄養講座 ～心身ともに健康でいるために～				シニア層・シニア層の生活支援者	
実施企業					
雪印ビーンスターク株式会社					
内容					
いつまでも心身ともに健康で楽しい毎日をお過ごしいただけるよう「フレイル予防」や「低栄養予防」について、クイズなども交えながら分かりやすくお伝えします。					
活動地域	県内全域	実施時間	約 30～60 分(応相談)	定員(名)	20名～(応相談)
使用施設	公民館等の会議室・研修室等	費用	無料	試食有無	なし
問合先	電話	043-243-1968			
	メールアドレス				
	担当部署	首都圏東営業所	担当者	鈴木	
	参考 URL	https://www.beanstalksnow.co.jp/			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・お問合せ受付時間 9:30～17:00 ※土日祝日・年末年始を除く ・実施場所: 場合によっては実施エリアをご相談させて頂く場合がございます。お気軽にお問合せ下さい。 				



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
ウイナー・ハムの飾り切り教室				シニア層・シニア層の生活支援者	
実施企業					
日本ハムカスタマー・コミュニケーション(株)					
内容					
食べることを楽しもうを講義のスローガンとして、食育・アレルギー・栄養素等の座学講義とウイナー・ハムを使った飾り切り実演実習にて、包丁等の使い方も並行学習して楽しんでいただく講義					
活動地域	県内全域	実施時間	90分(応相談)	定員(名)	50名
使用施設	公民館等の調理室など	費用	無料	試食有無	なし
問合先	電話	03-4555-8550			
	メールアドレス				
	担当部署	リテール販売促進部	担当者	吉田・手塚	
	参考URL	https://www.nipponham.co.jp/kazarigiri_kyoshitsu/			
備考					



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【出前授業】

プログラム名				対象年齢・学年等	
ごはんパワー教室「バケツお米づくり体験」				シニア層・シニア層の生活支援者	
実施企業					
お米のまきの					
内容					
「一粒残さず食べなさい」と言われます。実際に1粒から出来る苗を植えて大事に育てます。春から秋まで成長を観察し、収穫へ向け随時相談しながら進めます。収穫したお米を実食します。					
活動地域	県内全域	実施時間	40分～	定員(名)	5名以上
使用施設	公民館等の室外・室内	費用	有料(材料費等)	試食有無	あり
問 合 先	電 話	047-334-1915			
	メール アドレス	makino@ohkome.net			
	担当部署	総務	担当者	牧野	
	参考 URL	https://ohkome.net			
備 考					



令和8年度 いきいきシニア食育プログラム（シニア） 【体験型】

プログラム名				対象年齢・学年等	
お米作り農業体験・炊飯体験				シニア層・シニア層の生活支援者	
実施企業					
お米のまきの					
内容					
お米作りや野菜作りなど種まきから収穫体験、勉強会を季節ごとに開催します。炊飯体験では美味しいごはんの炊き方やおにぎり・飾り寿司など体験を交えながら教えます。					
活動地域	県内全域	実施時間	1時間～	定員(名)	5名以上
使用施設	当社用意圃場、調理室等	費用	有料	試食有無	あり
問 合 先	電 話	047-334-1915			
	メールアドレス	makino@ohkome.net			
	担当部署	総務	担当者	牧野	
	参考 URL	https://ohkome.net			
備 考					

