

健康づくり栄養教室

生活習慣病等の予防・改善のための健康的な食生活について、
講話や調理実習を通して学んでいく教室です。

【対 象】：食生活改善が必要と思われる方、またはそのご家族、
健康づくりのための食生活について学びたい方

【定 員】：1回24名

【参加費】：1回**510円**（教室3日前までにお支払いください）

【申込方法】：開催日の前月20日から。電話または来所にてお申し込み下さい

【日程とテーマ】

5月

5月21日（日）

備えはOK?!災害に学ぶ「食」のススメ

自然災害等でライフラインが断たれたら…
自力でのしぐ術を1つでも身につけよう

7月

7月23日（日）

元気に歳を重ねる「食」の秘訣、伝授します

健康寿命を延ばすためにも
認知症を予防する食事を学ぼう

9月

9月10日（日）

知ってる?!New(乳)和食

「減塩」=「薄味」と思っていますか？
塩分が少なくても美味しく食べられる工夫を
知りたい人は必見です！

11月

11月12日（日）

お口と体の不思議な関係

「歯や口の健康」が
「体の健康」を保っていることを知っていますか？
知ってお得な情報をご紹介します！

1月

1月21日（日）

風邪知らず！冬に負けない体を作ろう

風邪の原因となるウイルスが活躍する季節…
毎日の食事で上手に予防し、冬を元気に乗り切ろう

平成30年

3月

3月11日（日）

腸から始める健康生活

腸は「第2の脳」と言われています
腸内環境を整えて
体の内側から健康を手に入れよう

平成30年

【時 間】：10:00～13:00（受付9:45～）

【場 所】：県民健康プラザ健康増進センター 2階 調理実習室

【内 容】：食生活に関する講話・調理実習・試食

【持参する物】：米0.5合・エプロン・三角巾・室内履き・筆記用具

お問い合わせ先：県民健康プラザ健康増進センター TEL 52-0052