

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18日（日）

ウソ?!ホント?!コレステロールの噂にせまる
近頃コレステロールにまつわる噂がたくさん
ありますが、その真相にお答えします！

7月

7月20日（日）

夏こそ要注意☆ストップ脳梗塞
汗ばむ夏も脳梗塞には注意が必要！
とっても簡単な食事で予防するヒントを伝授♪

9月

9月21日（日）

もっと延ばそう！健康寿命
コツコツためて骨を丈夫に
もっと健康寿命を延ばそう！

11月

11月16日（日）

さよなら！痛風発作
宴会やイベントで再発しやすい年末年始を
上手に乗り切るコツをご紹介します☆

1月

1月18日（日）

知ってる?!サルコペニア肥満入門
サルコペニア肥満を予防して健康に
過ごす食事のキギをお伝えします♪

平成27年

3月

3月8日（日）

（※3月は第2日曜日です）

タイミングが大事って知ってた?!～時間栄養学～
量やバランスに気をつけている、あなた！
タイミングも大事ですよ♪

平成27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