

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17日（日）

さらば勘違い！
あなたの食習慣をサポートします
あなたの食習慣を見直して、
賢く・美しく♪食べるコツをご紹介します

7月

7月19日（日）

おいしく・おだなく・簡単に♪
作りたくなる「おひとり様」メニュー
ひとり暮らしが陥りやすい
健康維持の落とし穴は一体なに？！

9月

9月13日（日）

食事で防ぐ！認知症
食事で骨や筋肉を強化し、
元気に年を重ねる秘訣を伝授します！

11月

11月15日（日）

あなたの肝臓、悲鳴をあげていませんか
お酒を飲まないから大丈夫と思ってませんか？！
症状がでるその前に、見直してみませんか？

1月

1月17日（日）

血糖値を上げないバランス UP 食事術
血糖値のコントロールで糖尿病や肥満を
予防できることを知っていますか？！

平成28年

3月

3月13日（日）

おいしい料理にはワケがある?!
見つけた！私の減塩法
薄味にすれば良いと思ってませんか？
調味料が少なくても美味しく作れるコツを伝授♪

平成28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