

# 健康づくり栄養教室

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】：中学生以上

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

定員を増やして  
お待ちしております♥

【定 員】：1回 **24名** (開催確定人員 6名以上)

【参加費】：1回 640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】

去年、好評につき  
第2弾★

5月

5月25日(日)

備えは大丈夫？

災害発生時の“食のススメ”【第2弾】

日頃の準備が大切!!

“ローリングストック”で「食」を備えよう☀

POINT

男性の方も是非  
ご参加ください

7月

7月27日(日)

その症状…『更年期』かも!?  
女と男の『更年期』!!

『更年期』での男女の違いとポイントを  
知って毎日を健やかに🎵

9月

9月28日(日)

初めての方にも  
オススメ♪

栄養の基本『5大栄養素』を再確認💕

5大栄養素とは？

基本を知って、最強のバランス食を手に入れよう😊

11月

11月9日(日)

手軽な減塩ライフはじめよう☆彡

子どもから高齢期までの減塩の理由を知ろう!

1月

1月25日(日) 2026年

腸を整えて感染予防★

免疫と腸内環境の深〜い関係💕

“腸活3原則で”腸もワタシも元気に!!

3月

3月8日(日) 2026年

今, “カルシウム”がアツい!!  
骨の健康を守ろう🎵

これから始める“強い骨づくり”★

【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】：マスク・お手拭き用タオル・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