

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】：1回24名(当面 20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】



5月 26日(日)

備えは大丈夫？災害発生時の“食のススメ”

もし災害が発生したらどうのりきる!?
「食の備えと対策」をご紹介します!



7月 28日(日)

血管美人の鍵は“コレステロール”!

血管の中の“あぶら”気になりませんか?
コレステロールや中性脂肪と
うまく付き合うコツを伝授☆



9月 8日(日)

食べて動いて、認知症を防ぐ!

誰でもなる可能性のある病気“認知症”。
発症リスクを下げるための生活習慣を知ろう!



11月 10日(日)

お口の中から健康に!

口腔内の環境を整えて、
オーラルフレイルを予防しよう!



1月 12日(日)

2025年

時間栄養学で太りにくい体づくり☆

同じ食べ物でも、“いつ”食べるかがポイント★
体内時計を整えて、太りにくい体づくりをしよう!



3月 9日(日)

2025年

脂肪肝について知ろう!

検診受診者の約3割は脂肪肝と言われています!
脂肪肝の新常識をご紹介します☆

【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