

毎日の健康に役立つ情報や体験がたくさん!!

栄養教室のお知らせ

栄養教室は、生涯を通じた健康づくり、生活習慣病の予防のために大切な「栄養・健康・運動・口腔ケア」について楽しく学べる全5回コースの教室です。

感染症対策を講じて開催しますので、ぜひご参加ください。

回数	実施月日	内容	調理実習
1	10月 2日 (水)	◆今日から始める健康生活①～血圧について～ ◇第2次はつつ健康利府プランについて ◇調理の基本を再確認! ～バランスのとれた食事、計量について～ ◇感染症予防の基本～正しい手洗いでできていますか? (手洗い実験)	簡単バランスクッキング
2	10月 9日 (水)	◇今日から始める健康生活②～脂質異常症を防ぐには～ 栄養バランスの良い食事、何をどれだけ食べたらいいの?	野菜たっぷり 低カロリークッキング
3	10月23日 (水)	◆今日から始める健康生活③～高血糖を防ぐには～ ◇高血糖を防ぐために、すぐに取り入れて欲しい食習慣 ◇食生活改善推進員とは	血液サラサラクッキング
4	10月29日 (火)	○運動習慣のある生き生き生活 (フレイル予防) ～今より15分多く体を動かしましょう～ ◇よい食生活をすすめるために ～フレイル予防のための食事～	なし
5	11月 6日 (水)	●口腔ケアで免疫力アップ!! ～毎日のセルフケアのポイント～ (実技あり) ◆こころの健康づくり	メタボ予防クッキング

時 間：午前10時から正午まで

場 所：保健福祉センター

対 象 者：利府町に住所のある方で、原則毎回参加できる方

参 加 料：2,000円 (調理実習材料代：500円×4回分)

※初回に一括納入になります。なお、出席回数に係わらず返金はできませんので、ご了承ください。

募集人数：20人 (定員になり次第締め切ります)

申込受付：9月25日 (水) まで (平日8:30～17:15)

下記まで、直接または電話、二次元コードから申し込みください。

※教室に参加された方は、「利府町食生活改善推進員」として、食や健康に関するボランティア活動に参加することができます。(希望制)



お申込みはこちら

申し込み・問い合わせ先
利府町保健福祉部健康推進課健康総務係
(利府町保健福祉センター)

電話：022-356-1334 / FAX:022-356-1303

