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　１日（水）	◆今日から始める健康生活①～血圧について～ ◇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～正しい手洗いできていますか？ （手洗い実験）	野菜たっぷり バランスクッキング
２	１０月１４日（火）	◆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？ ◆こころの健康づくり	血液サラサラクッキング
３	１０月２８日（火）	●口腔ケアで免疫力アップ!! ～毎日のセルフケアポイント～（実技あり）	噛んで味わう カミカミクッキング
４	１１月１１日（火）	○運動習慣のある活き活き生活（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２６日（水）	◆今日から始める健康生活③～高血糖を防ぐには～ ◇ライフステージに応じた食育アプローチ ◇食生活改善推進員について	体ぽかぽか 温活クッキング

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、ご了承願います。
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１９日（金）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。

お申込みはこちら

※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）

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