

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。

実施日	時間	内容	参加料
① 10月6日(火)	午前10時から 午後1時まで	○今日から始める健康生活～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～正しい手洗いでできていますか?～ ※手洗い実験 ○調理実習	500円
② 10月22日(木)	午前10時から 午後1時まで	○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) ○調理実習	500円
③ 10月29日(木)	午前10時から 正午まで	○ゆるのびストレッチ講座 ○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～	無料
④ 11月10日(火)	午前10時から 午後1時まで	○今日から始める健康生活～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 ○調理実習	500円
⑤ 12月2日(水)	午前10時から 午後1時まで	○今日から始める健康生活～高血糖を防ぐには～ ○食生活改善推進員とは ○調理実習	500円

場 所：保健福祉センター

対 象 者：利府町に住所のある方

募集人数：各回20人(定員になり次第締め切ります)

申込受付：9月18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。

※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

