


知って納得！食べて実感！ 食事のなるほど講座

	日程	内容	会場
第1回	5/12(火)	歯の健康について～噛み噛みメニュー～	銀河アリーナ 調理室
第2回	6/9(火)	パンを主食とした子育て世代のバランス食	
第3回	7/10(金)	地産地消～郷土料理について～	
第4回	8/10(月)	災害時の食事作り	
第5回	9/8(火)	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり ～胎児期から高齢期まで～	
第6回	10/15(木)	高齢期の栄養～低栄養予防について～	
第7回	11/19(木)	心をこめて作るお正月料理	コミュニティセンター 調理室
第8回	12/8(火)	栄養学の基礎～バランスの良い食事作り～	
第9回	1/14(木)	脳・心・腎を守る～塩分は1日6gを目標に～	
第10回	2/9(火)	野菜の栄養～1日350gを目標に～	
第11回	3/12(金)	丈夫な骨を作ろう～骨粗鬆症予防～	



毎日の食事作りの疑問に
管理栄養士がお答えします！



時間	9時30分～13時
対象者	肝付町にお住まいの方
参加費用	500円/1回 ※講座終了後、食生活改善推進員として活動して くださる方は無料で参加できます。
募集メ切	4月30日(木)まで
申込方法	電話または申込フォームから 
お問合わせ先	健康増進課(担当:池崎) ☎0994-65-8412



この講座は「食生活改善推進員養成講座」も兼ねています。
食生活改善推進員の活動内容は町ホームページに掲載してあ
りますのでご覧ください。

