



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	5/14 (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	6/12 (水)	パンを主食とした子育て世代のバランス食	
第3回	7/12 (金)	栄養学の基礎「バランスのとれた食事作りとは」	
第4回	8/19 (月)	災害時の食事作り	
第5回	9/20 (金)	地産地消 郷土料理について	
第6回	10/17 (木)	大人の食事から取り分けて作る離乳食	
第7回	11/19 (火)	心をこめて作るお正月料理	コミュニティセンター2階 調理室
第8回	12/17 (火)	脳・心・腎を守る「塩分は1日6gを目標に」	
第9回	1/17 (金)	野菜の栄養「1日350gを目標に」	
第10回	2/10 (月)	高齢期の栄養「低栄養予防について」	

※内容は変更になる場合もあります



対象者	肝付町にお住まいの方で、食を通じた健康づくりやボランティア活動に興味のある方（男性も大歓迎です！）
時間	9時30分～13時
参加費用	500円 / 1回
募集〆切	4月30日（火）
申込方法	健康増進課（担当：池崎）までご連絡ください。
お問合せ先	肝付町役場 健康増進課 ☎ 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。
食生活改善推進員とは、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、生涯における健康づくりを食の分野から推進し活動しているボランティア団体です。
詳しい活動内容は町ホームページ（健康づくり）に掲載してありますのでご覧ください。

