



# 令和6年度 食生活教室



より良い食生活で、元気を目指しましょう！

場所・・・保健センター

月	日	曜日	時間	内 容	持ち物
6	26	水	9:30 ～ 13:00	～いつまでも健康でいるための食生活～ 開講式 講話 「健康づくりとバランスのとれた食事」 実習 「朝食を作ろう」	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん(1枚) 台ふきん(1枚) 教材費 (1500円)
7	4	木	9:30 ～ 13:00	測定 「血圧測定・血管年齢測定」 講話 「体を動かすことの大切さ」 「健(検)診の受け方や見方」 運動 「楽しく体を動かし若返りましょう」	室内運動靴 タオル 筆記用具 運動できる服装
7	17	水	9:30 ～ 13:00	測定 「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」 講話 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」 「食生活改善推進員とは」 実習 「おやつ作り」 閉講式	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん(1枚) 台ふきん(1枚)

※都合により内容が前後、変更する場合があります。ご了承ください。

お休みされる時は健康増進課へ必ずご連絡ください

蓮田市健康増進課

電話 768-3111 内線149

