

食生活教室

2日間コース

希望されるかたは、教室終了後食を通じた健康づくりをすすめる食生活改善推進員協議会への加入ができます。継続的に学びながら地域に食の大切さを広める活動に参加できます。



蓮田市マスコットキャラクター
けんこう大使
「はすひい」

	日程	内容
①	6月19日(金)	講話 「みんなで健康マイスター」 実習 「たっぷり野菜のバランス食」
②	6月26日(金)	測定 「血管年齢測定・塩分濃度測定」 講話 「今から始める血管若返りの食事」 実習 「ヘルシーおやつ」

食生活改善推進員協議会とは
蓮田市の食生活を改善しようと、地域で楽しくボランティア活動をしている団体です。



※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。

時間	9時30分～13時00分	対象	市内在住で食生活改善に関心のあるかた（原則として2日間出席可能なかた）
費用	1,000円（教材費、調理実習費等）	場所	保健センター（緑町2-3-11）
申込み	6月5日（金）までに電話または窓口で健康増進課へ（12名先着順）		

<申込み・問い合わせ先>

蓮田市健康増進課 TEL768-3111（内線149）