

食生活教室

(栄養教室)全3日間コース

希望される方は、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26日(水)	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」	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。
②	7月 4日(木)	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」	
③	7月17日(水)	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	

※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(原則として全日程出席可能なかた)
費 用	1,500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	4月22日(月)～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)