



令和8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	19	金	9:30 ～ 13:00	講話 「みんなで健康マイスター」 実習 「野菜たっぷりバランス食」	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん(1枚) 台ふきん(1枚) 食材費 (1000円)
6	26	金	9:30 ～ 13:00	測定 「塩分測定・血管年齢測定」 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」	筆記用具 味噌汁 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

