

令和5年度 栄養講座のご案内



大網白里市食生活改善会で実施する講座になります。
男女問わずご参加いただけます。お申込みお待ちしております。

簡単バランスクッキング

各日程ごとのテーマに合わせた調理実習を行います。

実施日	テーマ	申込み開始日
6月30日(金)	家庭で作れる防災食	6月1日(木)
11月28日(火)	たんぱく質の正しいとり方	11月1日(水)
1月23日(火)	塩分を今より1g減らすには	1月4日(木)

《時間》10時～12時 (試食が実施となる場合には13時頃終了予定)

《会場》中央公民館 調理室

《受講料》1回300円

《持ち物》エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

糖尿病予防講座【実践編】

健康運動指導士による家庭でできる運動と、保健師、栄養士の話、糖尿病予防の調理実習を行います。(どちらかの日程だけの参加も可能)

実施日	講話の内容	申込み開始日
9月20日(水)	血液検査の見方・食事のバランス	8月1日(火)
10月26日(木)	合併症の予防 ・ 減塩	

《時間》10時～12時 (試食が実施となる場合には13時頃終了予定)

《会場》中央公民館 講堂・調理室

《受講料》1回300円

《持ち物》エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、動きやすい服装

※糖尿病予防講座【基礎編】は健康増進課主催で実施します。(講話のみ)

日程は8月18日(金)10時～11時です。詳細は8月号広報をご確認ください。

食生活改善会は「市民の生活習慣病予防と食育の推進」をスローガンに活動しているボランティアです。会員は、年に5回程度、市健康増進課の管理栄養士を中心とした専門職より健康、食生活に関する研修を受けて活動をしています。令和5年度は76名の会員で活動をしています。入会に興味のある方は、上記の講座内でご案内します。

申込み先 大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321

申込み開始日をご確認のうえ、ご連絡ください。

FAX 0475-72-8322