

令和 6 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。ご参加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
7月 2日（火）	はじめよう おいしく減塩	6月3日（月）
1月23日（木）	時短でできる簡単料理	1月6日（月）

《会場》中央公民館 調理室

野菜たっぷりクッキング

野菜を手軽にたっぷりとれる調理実習を行います。野菜は1日350g以上が目標です

実施日	テーマ	申込み開始日
11月 20日（水）	もっと野菜を美味しく	11月1日（金）

《会場》中部コミュニティセンター 調理室

血糖・血圧 改善教室

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、テーマにあったメニュー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	テーマ	申込み開始日
10月31日（木）	血糖編～糖質のとり方～	10月1日（火）
11月29日（金）	血圧編～塩分のとり方～	

《会場》中央公民館 講堂・調理室

《服装》簡単な運動があるので、動きやすい服装でお越しください。

上記講座の共通事項

《時 間》10時～13時

《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

※定員になり次第締め切らせていただきます。

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6年度は70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