

令和7年度 栄養講座のご案内

大網白里市食生活改善会が行う講座のお知らせです。
管理栄養士が考えた健康によく簡単につくれる料理の調理実習を中心とした講座です。お気軽にお申込みください



簡単バランスクッキング

テーマに合わせた料理を作り試食する講座です

実施日	テーマ	申込開始日
6月19日（木）	野菜を手軽にたくさん食べよう	6月2日（月）
11月19日（水）	無理せず痩せるヘルシーメニュー	11月4日（火）
1月22日（木）	高齢者でも簡単料理	1月5日（月）

血糖・血圧改善教室

健康運動指導士による家庭でできる簡単運動と、テーマにあった保健師・管理栄養士の話、調理実習、試食を行います。 申込開始日：9月1日（月）（1日だけの参加も可能です）

実施日	テーマ
9月30日（火）	血糖編～糖質のとり方～
10月30日（木）	血圧編～食塩のとり方～

簡単な運動があるので
動きやすい服装で
ご参加ください。

上記講座の共通事項

会 場 大網白里市中央公民館
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

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。

会への入会にご興味のある方は、こちらのチラシに掲載のある講座の受講をお願いします。



大網白里市健康増進課

申込開始日をご確認のうえ、ご連絡ください

TEL 0475-72-8321

FAX 0475-72-8322