

参加者募集！

栄養教室

~urcipe~

開催日	教室内容	実習内容
5月29日（水）	開講式・健康チェック・学習計画 調理の基本と食品衛生	季節感のあるバランスのとれた食事
6月12日（水）	あなたは、生活習慣病ではありませんか？	血糖値の急上昇を防ぐ食事
7月24日（水）	子ども達の成長や運動をサポートするための 食事	ジュニアアスリート向けの食事
9月25日（水）	こころの健康づくり	秋の味覚を味わおう
10月30日（水）	フレイルを予防して、健康長寿！	シニアにも嬉しい食事
1月15日（水）	お口について知っていますか？	お正月太りにも効く！よく噛む食事
2月26日（水）	閉講式・健康チェック 食生活改善推進協議会について	嬉野市の特産品を楽しもう

【場 所】 塩田保健センター

【時 間】 9時30分～13時30分

【募集人数】 20名程度 ※応募多数の場合は初めての方を優先します

【募集対象】 市内在住で、全7回のうち5回以上参加できる方

【参加費】 1回400円（テキスト代、実習材料費の1部負担として）

【申込方法】 電話 or 申込フォーム

お申込みはこちら

【申込締切】 5月10日（金）



問い合わせ：嬉野市役所健康づくり課

TEL：0954-66-9120