

令和8年度
参加者募集

栄養教室

～urecipe（うれしぴ）～

まずは自分の健康のために参加してみませんか？

開催日	教室内容	実習内容
5月21日（木）	開講式・オリエンテーション 健康チェック	季節感のあるバランスの良い食事
6月18日（木）	食品衛生と食中毒予防について	夏バテ予防の食事
7月16日（木）	がん検診を受けましょう！	腸を元気に！腸活食
9月3日（木）	ライフステージ別の食育を知ろう！	防災週間に学ぶ 調理の工夫
10月8日（木）	健診結果の見方と高血圧予防	おいしく食べられる減塩メニュー
12月3日（木）	歯みがきで丈夫な体の基礎作り	行事食を楽しむ！ 「クリスマスメニュー」
1月14日（木）	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：9：30～13：30

▶募集人数：20名程度 ※応募者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、実習材料費の一部負担として）

▶申込方法：電話またはWEB申込み

▶申込締切：5月12日（火）

問い合わせ：塩田庁舎 健康づくり課 TEL：0954-66-9120



WEB申込み
はこちら

