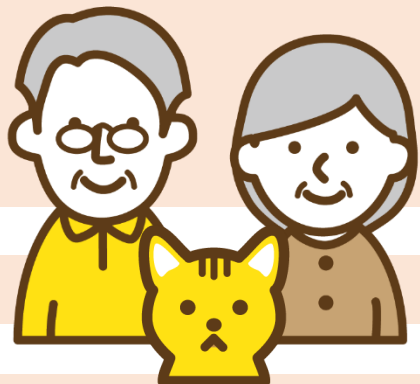


自分やご家族の「からだ」、気になりませんか？

まだまだ元気で
長生きしたい！

からだに良くない
ことはわかっているけど、
どうしたらいいか
わからない…

最近
お腹周りが
気になるなあ…



参加
OK

できる！

お一人でも！ご友人と一緒にでも！

かわる！！栄養講座



家にあるもので
簡単にできる
レシピをご提案♪

西条産の食材で
郷土料理を作りました。

健やかで幸せな生活 への

一歩ふみだしてみましょ♪

詳しい様子は
西条市ホームページへ



時間
場所

9:30~13:00
中央保健センター/東予保健センター

内容

保健師と栄養士による講義と調理実習

定員

各日程20名程度

参加費

500円/回(材料費)

申込
方法

中央保健センターまたは
東予保健センターへ電話



《申込期間》
各日程の
1か月前~1週間前までOK

講座	中央	東予	テーマ・時間(9:30~13:00)
1	6/7(金)	7/3(水)	今年も元気に乗り切る! ~免疫力をアップさせる食事~
2	8/6(火)	7/25(木)	親子で作る・・・お弁当に何入れよう? ~西条産の食材を使って自分だけの味噌汁作り~
3	10/30(水)	10/17(木)	健康寿命をプラス10歳 ~フレイル予防で若返り~
4	11/20(水)	11/7(木)	マイナス2g減・・・何を? ~血压には美味しく減塩、適塩生活をスタート~
5	12/3(火)	12/19(木)	知らない間に血管がボロボロに! ~脂質異常症って知っていますか?~
6	1/24(金)	1/31(金)	バランスの良い食事とは?献立の立て方教えます ~西条市の郷土料理を次世代につなげたい!~
7	2/18(火)	2/5(水)	和菓子と洋菓子、健康に良いのはどちら? ~血糖値が少々高めは大丈夫?~

NEW
子どもと一緒に参加!



先着10組

愛媛県 健康課題
「高血圧」



愛媛県は
イエローカード



内容:都合により、内容が変更になる場合があります。食改のリーダー研修も兼ねています。

参加者の声

- ・知らないことが知れて今後の食生活に役立つことが聞いて良かった。
- ・実際に食べたり見たりすることで学ぶことがたくさんあり、家の味はまだ濃いと実感した。
- ・新たに知ることも多く、楽しい講座だった。
- ・調理実習もとても楽しく、みんなで助け合えてよかった。
- ・野菜がしっかり食べられて、体が元気になった気がします。

