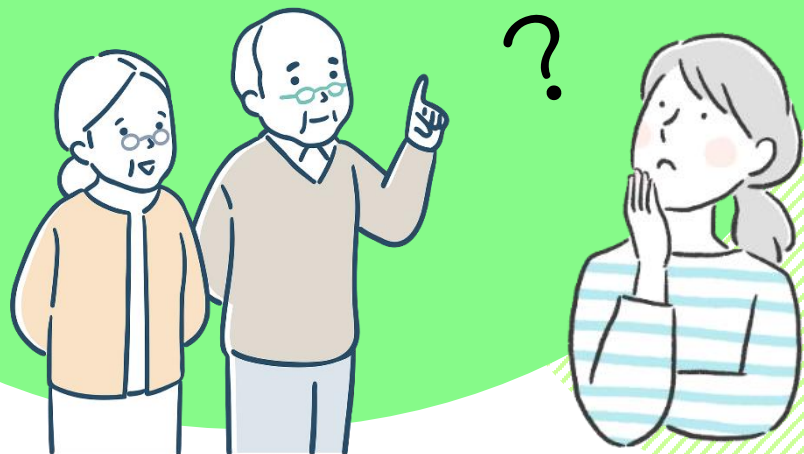


自分やご家族の「からだ」、気になりませんか？

令和7年度

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…



できる！ かわる！！ 栄養講座

お一人でも！ご友人と一緒にでも！

健やかで 幸せな生活 への

一歩ふみだしてしましょ♪

参加
OK



時間
場所

9:30～13:00

中央保健センター/西部保健センター

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

①電話  から

中央保健センター

または西部保健センターへ

②携帯  から

Logoフォーム

読み取りへ

かんたん♪
申込はこちら！



LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる

【お問合せ先】 中央保健センター
西部保健センター
(旧東予保健センター)

☎0897-52-1215

☎0898-64-5333

講座	中央	西部	テーマ・時間(9:30~13:00)
1	6/18(水)	7/3(木)	かんたん!健康な食習慣 バランスよく食べて健康力アップ 
2	7/15(火)	8/5(火)	血糖シリーズ 第1弾 ちょっと気になる血糖値① わたしの血糖値を守る3つのポイント
3	8/27(水)	9/3(水)	適塩シリーズ 第1弾 なるほど!腎臓 NEW 腎臓を守るためには、減塩は必要?
4	9/25(木)	10/24(金)	脂質異常症って何?ちょっと高いは大丈夫? 脂っぽいものを避ければ問題ないの?
5	11/11(火)	11/27(木)	適塩シリーズ 第2弾 なるほど!高血圧 今日から始める減塩?適塩?休塩? 
6	12/3(水)	12/9(火)	血糖シリーズ 第2弾 ちょっと気になる血糖値② 私の身体を守る間食のポイント
7	1/15(木)	1/28(水)	忙しても継続できるダイエット 目指せ!体重1kg減のゆるやかな食生活改善
8	2/5(木)	2/26(木)	動脈硬化予防のために 身体の隅々まで健康に!血管生き生き生活

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

・調理の工夫でカロリー減になることがわかり、大変参考になった。

・実際に食べてみると、家の味はまだ濃いと実感した。

・初めての参加だったが、栄養について学べて、実際に調理できてとても勉強になった。

・塩分を減らす良い方法を新たに発見があった。

