

令和  
8年度

できる！

かわる！！

# 栄養講座

あなたやご家族の「からだ」の **ギモン?** を一緒に学びませんか？

健診結果の数値ってどう見るの？

健診結果  
要観察

何を食べたらやせれる？

家族の血圧が高くなってきたなあ

健康に過ごすコツを知りたい！

日時

9:30～13:00

場所

中央保健センター  
または 西部保健センター

定員

20名程度

参加料

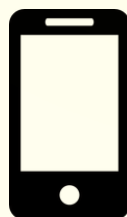
500円/回（材料費）

申込

電話から 携帯から



中央保健センター  
西部保健センター



右の  
二次元コードを  
読み込み

Logoフォームから入力



申込はコチラ

今の自分をもっと  
アップデートしましょう♪  
一度参加してみませんか？



お問い合わせ

中央保健センター TEL: 0897-52-1215  
西部保健センター TEL: 0898-64-5333

住所: 西条市神拝甲324-2  
住所: 西条市周布606-1

# できる！かわる！！栄養講座

	中央	西部	テーマ内容 時間（9：30～13：00）、講義と調理実習
第1回	6/11（木）	7/9（木）	季節のゆらぎに負けない！私の免疫力 効率よくとる消化と吸収のコツ
第2回	7/28（火）	8/26（水）	<b>NEW</b> ！なるほど！肝機能 沈黙の臓器からのSOS！脂肪肝
第3回	9/8（火）	9/25（金）	<b>第1弾</b> STOP！糖尿病 その間食食べちゃうの？
第4回	10/29（木）	10/20（火）	今日から始める骨粗しょう症対策 コツを抑えてきちんと骨対策！
第5回	11/13（金）	11/25（水）	<b>第2弾</b> STOP！糖尿病 食生活改善を成功させる小さな1歩
第6回	12/1（火）	12/17（木）	腎臓を守るためのお話 知っておこう！CKD ※動きやすい服装、タオル持参※ <small>講義内で軽い運動をします。</small>
第7回	1/14（木）	1/26（火）	高血圧放置？していませんか 今すぐ始めるおいしい減塩♪こっそり減塩！
第8回	2/10（水）	2/26（金）	食べて防ぐ！高尿酸血症・痛風 血液ケア！ドロドロからサラサラに

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。

**なるほど！**



**保健師・管理栄養士が  
わかりやすく解説**

まずは身体の仕組みを理解しましょう。わかりやすい言葉で説明。自分の身体の中でなにが起きているのか、わかるかも♪

**楽しい♪**



**みんなでLet's クッキング♪  
男性も大活躍中！**

みんなで手分けして調理実習！作る順番や切り方など、簡単にできるレシピです。男性も多数参加があって、とても賑やかな時間です！

**お得！**



**バランスの良い食事が  
500円で食べれる！**

協力して作ったごはんの味は格別です！バランスだけでなく減塩できるレシピなので、2度おいしい食事がいただけます♪