

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

各回 20名程度

参加料

500円/回 (材料費)

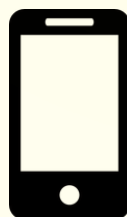
申込

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♪