

おとなの食育教室

はかって、見て、食べて、聞いて…みませんか？

教室内容

▶ 対 象：田村市民の方（成人） ▶ 場 所：船引保健センター

第1回 講話・体験『健康を保つための食習慣』

※食塩の過剰摂取や野菜・果物などの摂取不足を評価する指標

- ・講話～健康のための食事ポイント～
- ・尿ナトカリ比※測定
- ・適量ごはんの計量
- ・みそ汁の試飲 など

講 師：市栄養士

持ちもの：ご自分のごはん茶碗、筆記用具
電卓(携帯電話でも可)

参 加 費：無料



第2回 調理実習『体験！バランスのよい食事』

- ・バランスのよい健康料理の調理
- ・実食による食事量や味の濃さの体験

講 師：市栄養士

持ちもの：エプロン、三角巾、マスク
水またはお茶、筆記用具

参 加 費：300円



開催日時・申し込み（予約制）

回	日 付	時 間	定員	申込期限
第1回 (昼の部)	11月13日(木)	受付・尿ナトカリ測定 13:00~13:30 教室 13:30~15:30	25名	11月 6日(木)
第1回 (夜の部)	11月13日(木)	受付・尿ナトカリ測定 18:00~18:30 教室 18:30~20:30	25名	11月 6日(木)
第2回	11月27日(木)	受付 9:45~10:00 教室 10:00~13:30	15名	11月20日(木)

▶ 下記の電話またはQRコードを読みとり、Webからお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ：  田村市 保健福祉部 保健課 TEL0247-81-2271

