

減塩に挑戦したい

家族や自分の健康が気になる…!

バランスのいい食事って?

全5回

先着16名
5/30(金)
締切

健康づくり食生活セミナー

講義の内容

■ 日時: 木曜日 9:45 ~ 12:30頃

第1回 (6/12)

開校式・オリエンテーション
調理実習 基礎編(お菓子作り)

第2回 (6/26)

食育ってなあに?
藤枝の食を知ろう(農家見学・収穫体験) ※長靴必要

第3回 (7/10)

生活習慣病を予防しよう
減塩について

第4回 (7/24)

食べながら学ぶ~あなたの食事はグットバランス?~
食品表示の最新情報

第5回 (8/7)

健康づくりの輪を広げよう!
調理実習 ヘルシー編・閉講式

食事・試食付
の回あり!

筋肉・脂肪量
が測れる!

対象者 20~60代の藤枝市民

定員 先着16名

自己負担金 850円

場所 藤枝市保健センター

申込・問い合わせ

藤枝市保健センター
電話:645-1111 または→

