令和６年度

栄養セミナー

健康的なごはんってなんだろう？
新しいメニューを学びたいな。
大人数で楽しく料理がしたい！

対　　象：市内在住の方
定　　員：12名（初めての方、８回参加できる方が優先）
会　　場：プラザけやき２階　栄養指導室
時　　間：午前９：30～12：00
参 加 費：１回 200 円（毎回集金）
申込期限：令和６年９月 20 日（金）
内　　容：全８回/１コース

	日　　程	内　　容
1	令和６年 10月11日（金）	お　話　調理の基本（量り方や切り方を覚えよう！） 実　習　お手軽朝食メニュー
2	10月30日（水）	お　話　フレイル予防でずっと元気な体づくり 実　習　乳製品を使った料理
3	11月21日（木）	お　話　若々しさのための運動習慣と身体活動 実　習　栄養満点スタミナ料理
4	12月 4日（水）	お　話　適塩を知ろう！ 実　習　だしを使ったうす味料理
5	令和７年 １月８日（水）	お　話　栄養素の働きを学ぼう！ 実　習　基本の和食メニュー
6	１月31日（金）	お　話　メタボリックシンドロームとは？ 実　習　内臓脂肪すっきりメニュー
7	２月14日（金）	お　話　食品衛生と食中毒について 実　習　１日に必要な野菜量の半分が摂れるメニュー
8	２月26日（水）	座談会 実　習　おやつづくり

申込方法　健康づくり課（３７－１１７５）電話または直接申込み
インターネットから申込み　▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶