

健康長寿を目指したい方のための



令和5年度 食生活改善推進員養成講座



地域で、食事に関する正しい知識の普及啓発活動を行う、食生活改善推進員の養成講座を開催します。この機会に、食事について勉強しませんか。



日 時	テ ー マ
9月22日(金) 10:00~13:00	講 話:「食生活の現状と課題~今治市の現状を含めて~」 調理実習: バランスのとれた食事
9月28日(木) 10:00~13:00	講 話:「健康づくりと食生活について」 調理実習: 筋肉を落とさない食事
10月5日(木) 10:00~13:00	講 話:「生活習慣病予防について~献立のたて方~」 調理実習: 野菜たっぷりの食事

健康長寿に大きく関わる食生活について学習するとともに、社会活動として地域で知識の普及を試みませんか。

場 所: 今治市中央保健センター
(今治市南宝来町 1-6-1 中央公民館内)
2階 栄養指導室

持参品: エプロン、三角巾、筆記用具

参加費: 1回 550円

定 員: 15名(先着順)

申し込み・問合せ先:

今治市中央保健センター 栄養士

TEL (0898) 36-1533

FAX (0898) 32-5511

