

「いま」を変えれば、「ずっと」が変わる 生活習慣病予防講座

ちょっとした生活の見直しで、将来の健康を守ることができます。
「最近、運動不足かも…」「血圧や血糖値が気になる」という方は、ぜひ参加ください。
日々の生活習慣を見直すヒントが満載で、調理実習を交えながら、無理なく続けられる食事の工夫やコツを学べる内容です。

ご自身やご家族の健康のために、今できることから始めてみませんか？

メニュー

- ・手軽に食物繊維！粉寒天ごはん
- ・鶏肉ソテーきのこソース添え
- ・切り干し大根のアラビアータ風
- ・野菜量チェックスープ
- ・米粉のカフェオレプリン

講師 新潟県栄養士会
管理栄養士
公認スポーツ栄養士

やまかわ ことえ
山川 琴栄 さん

スポーツ栄養の専門家であり、
選手のサポートを行う他、乳幼児
から高齢者までの栄養相談や講演
会など幅広く活躍中。

11/14(金)

10:00～12:30

保健福祉センター

調理室 ※9:50までに
ご来場ください

内 容 講話・調理実習・試食

※グループで調理します。料理が苦手な人でも安心！

定 員 20名 ※先着順

参加費 1,000円

※申込後切後のキャンセルは、
キャンセル料を頂戴いたします(1,000円)

持ち物

エプロン、三角巾、
マスク、布巾3枚、
手拭きタオル、
筆記用具

参加特典

健幸ポイント

50pt

(健幸ポイント参加者のみ)



申込・問合せ

健康福祉課へ電話 (61-1370)
もしくはQRコードよりお申し込みください



締切：11/5 (水)

※締切後のキャンセルはキャンセル料1,000円を頂戴します

主催：見附市健康福祉課