

令和6年度

男性也大歓迎！！

ヘルシークッキング

健康づくりのための基礎知識を学ぶ講座です。

各回のテーマに沿った話と調理実習を通して、自分や家族の食事・生活習慣を見直してみませんか。



- 対象者： 市内在住で、健康や食生活に関心のある方
ただし、過去に「ヘルシークッキング（栄養教室）」を修了している方は申し込みできません
なるべく多くの回に参加できる方（5回1コースです）

内 容	月 日	内 容
1	5月30日（木） 9時30分～12時	食中毒を予防しよう！ （手の汚れを手洗いチェッカーでチェック） がん予防（がん検診）について 調理の基本（調味料の計量など）
2	7月30日（火） 10時～13時30分	バランスのよい食事ってなんだろう 特定健診（なぜ今減塩？） 汁物の塩分を測定して家庭の味を確認 調理実習（バランスメニュー）
3	8月22日（木） 10時～13時30分	バランスのよい食事の活用法（自分の食事を見直そう） ごみの分別、食品ロス 調理実習（ヘルシーメニュー）
4	10月24日（木） 10時～15時	骨密度・体組成を測ってみよう！ 骨粗しょう症予防・体組成について 調理実習（骨太メニュー） 家庭でできる簡単体操
5	12月17日（火） 10時～13時30分	適塩・メタボについて考えてみよう 歯と口の健康 調理実習（適塩メニュー）

- 定 員： 8人（先着順）
- 会 場： 佐原保健センター 香取市佐原口2127
- 参加費： 調理実習1回につき300円
- 申込期間： 5月10日（金）から5月21日（火）まで
- 申込み： 香取市健康づくり課 0478（50）1235

