

健康づくりのためには、食事・運動・休養など、さまざまな要素が必要です。

健康づくりに必要な知識や方法を仲間と一緒に楽しく学べる講座を開催し

ます。

あなたもこの講座を受講し自分のからだ・生活を振り

返り、健康づくりについて一緒に考えてみませんか？

講座修了後は・・・

食生活改善推進員（通称「食改さん」）として仲間と一緒に、健康づくり全般について楽しく学びながら活動することができます！

◆申込み方法　下記担当までお電話によりお申込みください！

　　　　　　　締切：平成29年７月10日(月)　※定員20人

◆期　間　　平成29年７月13日(木)～９月５日(火)（全４回）

◆時　間　　９時30分から14時30分まで

◆会　場　　伊那合同庁舎　１階　栄養教室　他（伊那市荒井3497）

◆参加費　　500円程度×3回（調理実習費）

【問合せ・申込み先】

伊那保健福祉事務所　健康づくり支援課　予防衛生係

℡：０２６５－７６－６８３６（担当：管理栄養士　出羽澤）

|  |  |
| --- | --- |
| 日　程 | 内　容 |
| ７月13日（木） | 講話　　　「生活習慣を見直そう」～信州ACEﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ～  演習　　　「自分のからだと食事を見直してみましょう」 |
| ８月２日（水） | 講話　　　「休養・こころの健康づくり」  調理実習　「バランスのよい食事ってどんな食事？」  演習　　　「家族みんなが健康に暮らすためには？」 |
| ８月22日（火） | 演習　　　「味覚をチェック！」～あなたの塩分どのくらい？～  調理実習 「野菜たっぷり！減塩メニュー①」  講話・実技「手軽な運動をしてみましょう！」 |
| ９月５日（火） | 講話　　　「食改さんってどんなことをしているの？」  調理実習　「野菜たっぷり減塩メニュー②」  情報提供　「健康づくりワンポイントアドバイス」 |

７/13(木)

スタート！

(全４回)