

若者たち  
集まれ!

長野地域

チェック!

イベントの詳細は  
ホームページでも!



# 健康づくり・食育フォーラム

「**知**ってよかった!」がきっとある!  
“**野菜**”と“**果物**”と“**健康**”のはなしを聞いてみませんか?

WEB開催

※参加方法は後日、  
申込者へ連絡します

2021.2.17 wed

開始 10:30 終了 12:30

参加費  
無料

定員  
100名

長野地域の若者が対象です!

(高校生・大学生・短大生・専門学生・社会人 ~ 概ね20代)

- ▶ 野菜や果物を食べていないなーと感じている方
- ▶ 自炊をしている、これから一人暮らしを考えている方
- ▶ 食生活や食事づくりに不安を感じている方 などなど...

1

10:30 ~ 12:00

講演「若者に知ってほしい野菜と果物のはなし」

講師 野菜ソムリエ上級プロ NAHO氏

しとく  
知っ得!

野菜と果物の  
豆知識

なとく  
納得!

野菜と果物を  
健康に食べる

とく  
得ダネ!

食べたくなる  
工夫とレシピ

野菜ソムリエが  
みなさんに  
伝授します!



1人暮らしの方  
必見です!

2

12:00 ~ 12:30

レシピ提案「これならできる! 簡単ごはん」

今日からすぐに実践できる野菜や果物を使った食事のアイデアをご紹介します!

お申込み  
お問合せ

長野保健福祉事務所健康づくり支援課

☎ 026-225-9045

✉ nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

申込はこちら!



◀ 1月末までに  
参加者のお名前と  
ご連絡ください!

※件名に「フォーラム申込み」と  
入れてください。