

子育てスマイル クッキング教室を開催！

食生活改善推進員による、子育て中の方を対象とした託児付きのクッキング教室を開催します。少しの間お子さんを預けて、クッキングを楽しみませんか？ 今年のテーマは、大人にも子どもにも大切な栄養素の「鉄・カルシウムたっぷりメニュー」です。ご参加お待ちしております。

- ▶日時：10月29日(火) 午前10時～午後1時
- ▶場所：保健福祉センター
- ▶対象：市内在住の子育て中の方（お子さんが乳児から小学校低学年くらいまでの方）
- ▶メニュー：簡単！ 枝豆ちぎりパン、鶏ささみのチーズピカタ、クラムチャウダー
- ▶費用：300円/人
- ▶定員：8人（定員を超えた場合は、初めて参加する方を優先して抽選します。申し込んだ方全員に、申込期限後にメールで参加の可否をお知らせします）
- ▶託児可能人数：10人（申し込みの際にご予約ください）
- ▶申込期限：10月15日(火)
- ▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

※お子さんは調理に参加できません。

☎ 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100



メールフォームは
こちら



メールフォームは
こちら



減塩について楽しく学ぼう！

今回の生活習慣病予防教室は、「減塩」をテーマに2日間開催します。調理実習や味覚テストなど、減塩についてさまざまなことを行う、盛りだくさんの教室となっています。この機会に、減塩について楽しく学びましょう！

▶日時・内容

- ① 11月8日(金)：尿検査（推定塩分摂取量測定）
- ② 12月18日(水) 午前10時～午後1時（受付開始：午前9時45分）：調理実習（管理栄養士監修の減塩レシピ）、試験紙（ソルセイブ）を使った味覚テスト、減塩のお話
- ▶場所：谷井田コミュニティセンター
- ▶対象：40歳以上の市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者で、①と②の両日参加できる方
- ▶定員：16人（定員を超えた場合は抽選となります。申し込んだ方全員に、10月23日(水)以降に、メールまたは郵送で参加の可否をお知らせします）
- ▶申込期限：10月18日(金)
- ▶持ち物（12月18日(水)のみ）：米（0.5合/人）、食材負担金（300円/人）、エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申込方法：お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）またはメールフォームからお申し込みください。

忘年会シーズン前に知っておきたい

アルコールと運動のこと

美味しいものが増える「秋」、体重計に乗るたびにため息をついていませんか？ 収穫の秋になると美味しいものが増え食欲が出るだけでなく、年末が近くなるとお酒を飲む機会が増えます。

そこで、忘年会シーズン前の11月に「アルコールと運動」をテーマにオンライン健康講座を開催します。体重がうなぎ上りになる今の時期だからこそ、アルコールと自宅でできる運動について学び、いつもとは違う年末を目指しましょう！

- ▶日時：11月16日(土) 午後8時～9時
- ▶場所：オンライン（自宅）
- ▶内容：「脳と身体のリフレッシュ」…アルコールと運動をテーマに運動を行います。
- ▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方
- ▶申込期限：10月31日(木)
- ▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

