

令和6年度受講生募集

男性也大歓迎！

# 高梁市栄養教室

日時

令和6年8月～令和7年2月 9:30～13:00 毎月1回

会場

高梁保健センター(高梁市松原通2043 市役所2階)

対象者

20歳以上の市内在住者、栄養教室を修了したことがない人  
※平成30年度以前に修了した方は再受講可能

内容

講話、調理実習、試食会

参加費

300円/回(食材費)

定員

約20名

申込期限

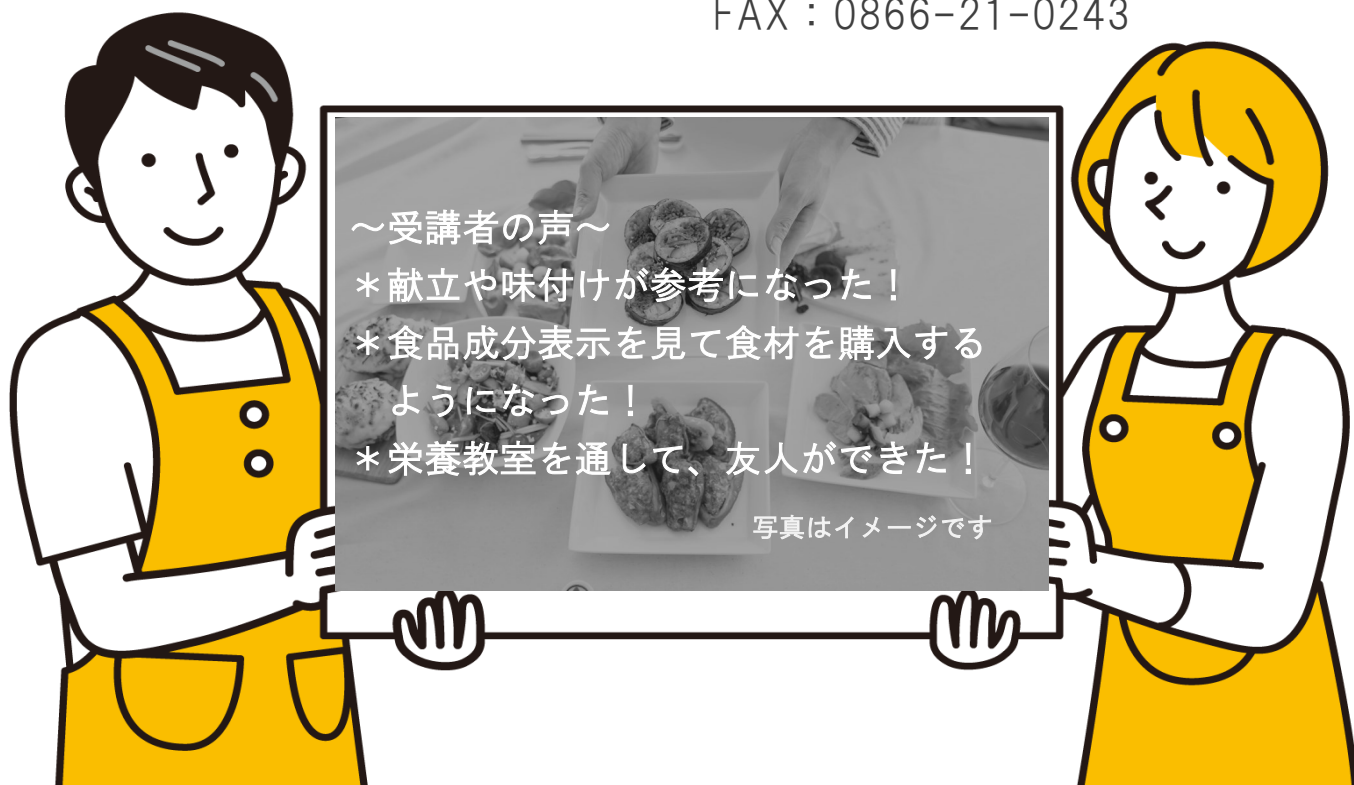
令和6年6月28日(金)  
(定員になり次第締め切らせていただきます)

申込方法

電話またはFAX、WEBからお申し込みください。  
高梁市健康づくり課 電話：0866-21-0267  
FAX：0866-21-0243



←WEB申込は  
こちらから



日程は裏面にあります→

# 栄養教室ってどんなことをするの？

大学教授、歯科衛生士、栄養士などによる講話のほか、運動や調理実習もあります。プロから調理技術が学べる日もあります。健康づくり、食生活に興味がある方はぜひご参加ください！！

## ～栄養教室年間予定表～

	月 日	場所	内 容
1	8月13日（火）	高梁 保健 センター	<b>開講式</b> 講話：健康づくりの輪を広げましょう 実 技：体操（講師 運動指導士） オリエンテーション 調理実習：パッククッキング
2	9月10日（火）		講話：何をどのくらい食べたらいいの？～バランスの良い食事とは～ 調理実習：バランスの摂れた食事
3	10月 8日（火）		講話：お口の健康～いつまでも美味しく食べよう～（講師 歯科衛生士） 調理実習：カルシウム・鉄を摂ろう
4	11月12日（火）		講話：あなたは何を減らしますか？～生活習慣病を予防するには～ 調理実習：減塩料理
5	12月10日（火）		講話：暮らしの中の食品衛生（講師 備北保健所 衛生課） 調理実習：作り置きおかず
6	1月14日（火）		講話：あなたの血液は大丈夫？～脂質異常症が引き起こすリスク～ 調理実習：魚料理（講師 ふるさと料理研究会調理師）
7	<u>2月10日（月）</u>		<b>閉講式</b> 講話：健康づくりと地域活動（講師 大学教授） 調理実習：修了おめでとう御膳

※内容は都合により変更することがあります。ご了承ください。  
※修了者は地域で栄養委員としてご活躍いただく場合もあります。



（切 り 取 り）

令和6年度栄養教室申込書

高梁市健康づくり課

FAX：0866-21-0243

氏 名	住 所	電話番号	生年月日