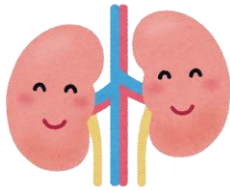


からだの中から健康に！

健康づくり栄養教室



受講生募集

～食生活を見直してみませんか？～

栄養バランスのよい食事ってどんなもの？生活習慣病を
予防、改善する食生活は？有田の郷土料理って？
毎回、テーマに沿った講義や調理実習を行います。



❖ 対 象 者 年間通して参加できる町民の方であれば、
男性・女性関係なく、どなたでも

❖ 時 間 10:00～12:00(第 2～7 回は 13:00 まで)

❖ 開催場所 有田町福祉保健センター(南原甲 664-4)

❖ 受講料 1,200 円(年間)

❖ 締 切 日 令和 7 年 5 月 30 日(金)まで ※定員になり次第締め切ります

❖ 申込先及び問い合わせ先 健康福祉課 管理栄養士(Tel 43-5065)

※本講座では、食生活改善
推進員(通称“食改”)の
養成も行っています。
修了された方は食改への
加入資格が得られます。

回	実 施 日	講 義 内 容
1	6 月 12 日(木)	栄養と調理の基本、食中毒予防
2	7 月 24 日(木)	健診データと生活の関係
3	8 月 28 日(木)	有田町の健康状況
4	9 月 26 日(金)	有田の郷土料理・伝統料理
5	10 月 30 日(木)	生活習慣病予防① ～糖質・脂質～
6	11 月 27 日(木)	生活習慣病予防② ～血圧～
7	12 月 25 日(木)	身体活動と運動
8	1 月 29 日(木)	野菜の役割

※第 2～7 回は調理実習を行います。