



# 講話&調理実習

## 食で育む元気な身体づくり

生活習慣病の予防には、野菜摂取が重要です。野菜たっぷりの食事に関心を持っていただきたく、「宝木地区民の健康を考える会」が講話&調理実習を企画しました。

女性の方のみならず、男性の方も是非ご参加ください。

日時:平成28年1月27日(水)  
10:00~12:30

男性也大歓迎!

場所:宝木地区公民館

講師:山下栄養士(鳥取中央保健センター食育推進係)

内容:①講話「生活習慣病予防の食事~たっぷり野菜の効用~」

②調理実習



参加費(材料費)

無料



※申し込み締め切り 1月20日(水)

**健康づくりチャレンジカードの対象期間は  
平成28年2月28日までです。**

皆様に申込みして頂き、お渡しした「健康づくりチャレンジカード」へ記載する、健康づくりの対象は、平成27年6月1日から平成28年2月28日までとなっています。対象期間であれば、「宝木地区公民館」及び「健康を考える会」主催以外の健康づくり活動を記載いただいてもかまいません。

なお、平成28年2月28日までに開催される、宝木地区公民館及び宝木地区民の健康を考える会主催の健康に関する事業は、次のおりですので、ふるってご参加下さい。

- 平成28年1月27日 講話と調理実習(宝木地区民の健康を考える会主催)
- 平成28年1月23日 健康と向き合うひと時《ミニ健康講座》(宝木地区公民館主催)
- 平成28年2月20日 健康と向き合うひと時《ミニ健康講座》(宝木地区公民館主催)

※ご不明な点は、下記の連絡先までお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ

宝木地区民の健康を考える会 事務局 宝木地区公民館(82-2407)