



保健センター 健康づくり教室

『元気あっぷ講座』のお知らせ

保健センターでは、健康づくりのための学習をして、みんなで楽しく食べる教室『元気あっぷ講座』を開催します！
健康づくりに欠かせない知識が深まり、献立のコツや調理の工夫も学べる機会です。
学習内容は以下のとおりです。みんなで楽しい教室にしましょう♪

1回目 7月10日(水)

【あなたは大丈夫？ コレステロール値】

- ◎ワンポイント健康講座
「コレステロール値の改善策を学ぼう」
- ◎試食テーマ
「血管が喜ぶお料理」(2品)

- <時間>午後7時00分～午後8時30分
- <場所>町保健センター 2階
- <持ち物>筆記用具、エプロン、手ふき
三角巾(大判のハンカチ等でもOK)

講師紹介

やまびこスケートの森

藤森 陽子 先生

管理栄養士と健康運動指導士の資格を
持つ、元気あっぷのスペシャリスト☆

2回目 7月24日(水)

【ご存知ですか？ 血糖値スパイク】

- ◎ワンポイント健康講座
「食後高血糖を防ぐ食べ方のコツ」
- ◎試食テーマ
「血管を労わるお料理」(2品)

- <対象者>町内在住の20歳以上の方
 - ・日頃、料理をしない方もお気軽にお申込みください。
 - ・男性の参加も大歓迎です！

<定員>20名

*申込みが必要です！

<参加費>2回で1,000円(初回にまとめて集金します)

<申し込み方法>

6月25日(火)までに保健センターへ

電話または来所にてお申込みください。



みんなで盛り付けも楽しみましょう！

申し込み・問い合わせ先：下諏訪町保健センター 電話27-8384(直通)