

朝酌健康推進隊・福祉推進員合同事業



健康講話 & 料理教室



食から生活習慣病を予防しよう！

～健康寿命を延ばそう！～

12月3日(土) 会場:朝酌公民館

第1部 健康講話 10:00～

第2部 料理教室 11:30～



健康講話

講師:松江市保健センター
管理栄養士 松尾 令子 氏
松江市保健センター
保健師 松本 桃奈 氏

募集人数:40名

参加費:無料

料理教室

募集人数:15名(先着順)
持参品:エプロン、三角巾(バンダナ
など)、手拭きタオル
参加費:300円
男性の参加もお待ちしています!

あなたの普段の食生活はいかがでしょう？

管理栄養士の、今日から実践できる食事のコツを聞いて

生活を振り返り、生活習慣病を予防しましょう。

みなさんが、健康で生き生きと生活できますように…!

申込み・問合せ

朝酌公民館 ☎39-0646 担当:景山



※お申込みの際に健康講話・料理教室両方に参加か、いずれかのみかをお知らせください。

主催: 朝酌地区社会福祉協議会 朝酌健康推進隊 朝酌地区福祉推進員会