

令和6年度

からだにやさしい



栄養教室



ご自身やご家族の食事、気にしてみませんか？

管理栄養士からテーマごとの食事のコツが学べます。ご自身に合ったテーマをお選びください。

と き	ところ・申込み	申込み開始日	内 容
4月22日(月)	尾西生涯学習センター 6階大ホール (申込:西保健センター)	3月1日(金)～	健康な食事のヒント
6月28日(金)	中保健センター	5月1日(水)～	夏バテ防止!食べて元気に
8月29日(木)	向山公民館 (申込:保健所健康支援課 統括グループ)	7月1日(月)～	糖尿病は怖くない! 食事で血糖コントロール
10月17日(木)	尾西生涯学習センター 2階会議室 G (申込:西保健センター)	9月2日(月)～	気になるお腹、 今こそ改善!
12月12日(木)	中保健センター	11月1日(金)～	今こそ減塩!冬の食事は 思わぬ塩分がいっぱい
令和7年 2月17日(月)	北保健センター	1月7日(火)～	気づいた時からコツ骨ケア



受付時間 午前9時30分～10時
開催時間 午前10時～11時30分
持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイルージチャリジシート
(お持ちの方)、汁物(希望者)

《塩分濃度測定希望の方へ》

🍎汁物(汁のみ・具なし)を大さじ1程度、
容器に入れて持ってきて下さい。

🍎午前9時50分までに受付



※すべて予約制です (電話または保健センター窓口にて「栄養教室」とお申込みください。)

問合せ先:一宮市役所 健康支援課

統括グループ 一宮市古金町1丁目3番地

中保健センター 一宮市貴船町3丁目2番地

西保健センター 一宮市東五城字備前12番地

北保健センター 一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地

TEL52-3858

TEL72-1121

TEL63-4833

TEL86-1611

この講座は、いちのみや健康
マイルージ(ID1001193
または1035373)事業対象です。

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。ページID検索にID1042546を入力して検索。