

# からだにやさしい 栄養教室



ご自身やご家族の食事、気にしていませんか？  
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。

血糖値で悩んでいませんか？  
甘い誘惑を上手にかわす方法

6/12 (木) 中保健センター 定員 50 名

5/1 (木) 申込開始



減塩はなぜ必要？  
薄味だけがすべてじゃない

9/29 (月) 尾西生涯学習センター

大ホール 定員 50 名

8/1 (金) 申込開始



なぜ「バランス食」がいいの？  
正解がわかります

12/23 (火) 北保健センター 定員 40 名

11/4 (火) 申込開始



時 間：10:00～11:30 (受付 9:30～)

申し込み：電話または二次元コード



電子申請が終了していても申込可能な場合があります。お電話ください。

持ち物：健康手帳(お持ちの方)

※ご自宅のみそ汁等の汁物の塩分濃度測定ができます。汁物を大さじ1程度、容器に入れてお持ちください。



塩分濃度測定

問い合わせ 一宮市保健所 健康支援課

中保健センター 0586-72-1121  
貴船町3丁目2番地

西保健センター 0586-63-4833  
東五城字備前12番地

北保健センター 0586-86-1611  
木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地