



栄養講座🍷おむすび🍷が始まります

令和6年に実施した市民アンケート結果によると、登別市民は野菜の摂取量が不足し、塩分の摂取量が多い傾向があることがわかりました。食習慣と健康は大きな結びつきがあります。

栄養講座🍷おむすび🍷は健康に役立つ栄養のお話が盛りだくさんの講座です。肥満や生活習慣病が気になる方、食と健康に興味のある方、仲間づくりがしたい方、料理が好きな方、一緒に楽しみながら学びませんか。単発の参加も大歓迎です！

- ▶対象 19歳以上の市民の方
- ▶会場 登別市総合福祉センターしんた21（登別市片倉町6-9-1）
- ▶申し込み期間 下記の申し込みフォームをご覧ください。
広報のぼりバツ・市公式ホームページ・市公式LINEでお知らせします。

日付	受講料	内容
5/21(水) 梅の回	500円	調理実習:成人シニア世代の骨太カルシウムメニュー 講話:「食育ってなに?ライフステージと食べ物」
6/5(木) 昆布の回	無料	座学「食べ物の裏切り?!食中毒と衛生」
7/4(金) おかかの回	500円	調理実習:ワザありおいしく減塩メニュー 講話:減塩の効果・コツについて
8/29(金) 鮭の回	無料	座学:「自分の食事は大丈夫?栄養バランスをチェックしてみよう」 試食:「めざせ1日350g以上!簡単ちよいベジ料理」
9/30(火) 筋子の回	無料	座学「これで私も献立のプロ!」
11/18(火) ツナマヨの回	500円	調理実習:子育て世代向けメニュー 講話:食べ物は一生の体を作る!子どもの食育
12/12(金) 明太子の回	無料	座学:「楽しんだツケが出る?生活習慣病と予防」 試飲:「だし活!だしの効果と塩分の違いを体験してみよう」

お申し込み・お問い合わせ

次の申し込みフォームまたは登別市健康推進グループに電話(0143-85-0100)で申し込み



▲座学の回はこちら



▲調理実習・講話の回はこちら