

平成30年度

# 健康料理教室のご案内

食生活を見直して健康的な生活を始めませんか？  
管理栄養士・栄養士がお手伝いします。

## 第1回

講義「女性のやせの落とし穴」

～あなたは筋肉ついていますか～

実習 み（身・実・味）になる食事で体に貯金

◎腹囲・内臓脂肪レベル等の測定

## 第2回

講義「過栄養を変えよう」

～メタボからの脱却～

実習 おなかの満足 ころこの満足

◎みそ汁塩分濃度測定

## 第3回

講義「低栄養に気をつけよう」

～足りていますか？あなたの食事～

実習 簡単調理でしっかり食事

## 健康料理教室開催場所及び日程

開催時間 10:30～13:00

会場	開催日	曜日
中央公民館	① 9/29 10/6 10/13	土
	② 9/13 9/20 9/27	木
東公民館	9/13 9/20 9/27	木
西公民館	9/28 10/5 10/12	金
南公民館	10/16 10/23 10/30	火
北公民館	9/25 10/2 10/9	火
滑石公民館	9/21 9/28 10/5	金
高島地域センター	10/3 10/10 10/17	水
土井首地区ふれあいセンター	10/10 10/17 10/24	水
三重地区市民センター	10/10 10/17 10/24	水

<お申し込み・問い合わせ先>

長崎市国民健康保険課「健康料理教室担当」 ☎ 095-829-1225



### ★申込方法

① はがき（宛先〒850-8685 長崎市桜町2-22）  
住所、氏名（ふりがな）、性別、電話番号、  
希望会場名をご記入ください

② 電話でも可

★定員 各会場15名（先着順）

★費用 材料費として1,500円（3回分）

★申込み期限 各会場、初回開催の2週間前まで

長崎市国民健康保険課 / 講師（公社）長崎県栄養士会 会員