

令和 7 年 1 月 1 日
小岩井地区 保健推進員



小岩井自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

* いきいきサロンと同時開催 *



健康教室を下記のとおり開催します。

今回は、災害時を想定した調理実習を行います。

簡単なレシピで、どなたでも作れますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

(この企画は小岩井地区保健推進員の企画のもと、実施します)

記

1 日 時 令和 7 年 **1 月 28 日 (火)** 10 時 00 分 ~ 12 時 00 分

2 場 所 小岩井地区コミュニティセンター

3 内 容

10 時 00 分 ~ 10 時 20 分 講話

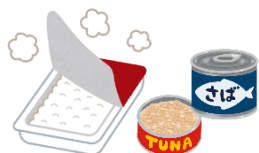
「手遅れになる前に糖尿病予防」 市保健師

10 時 20 分 ~ 12 時 00 分 調理実習・試食

「いつも」も「災害時」も

「備蓄食品を賢く使って栄養バランスUPレシピ」

講師：市食生活改善推進員



災害時は、食べ物が手に入らなかったり、調理が難しかったり、栄養が偏りがちです。そんな「もしも」の時にも栄養バランスが整った食事ができるよう、今からできる備えとして、「賢くストック」し、「賢く使う」ポイントを紹介します。もちろん「いつも」の食事にも使えます!



4 持ちもの エプロン、三角巾、お手拭き

5 申込み 申込不要です。直接会場へお越しください。

6 その他 基本的な感染対策にご協力ください。

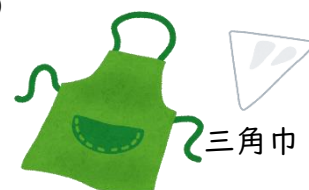
7 問い合わせ先

【滝沢市健康づくり課】 019-656-6527 (直通)

持ちもの



お手拭き



エプロン

三角巾