

栄養改善教室

自分に合った量を食べて実感！お腹で体感

お弁当箱を利用して健康管理

お弁当箱を使って、自分に合った食事量を「はかって」「詰めて」「食べて」体験します。体形が少し気になっている方、自分の必要な量を知りたい方…ぜひご参加ください。ポイントを押さえてお弁当を詰めれば、それだけでカロリーがわかります！

当日は講義の後、出来上がったおかずとご飯を詰めるところから実習します。
(調理実習はありません。)

食事を見直して
ダイエットした
い人に！

自分に必要な食事の量と
内容を確認したい人に！

1食の摂取カロリーを
守りたい人に！



令和6年3月7日(木) 10:30~13:30 (試食あり)

- 【講師】 薄金 孝子さん (NPO 法人食生態学実践フォーラム 理事、管理栄養士)
- 【場所】 逗子市保健センター2階 栄養・健康教育室
- 【対象】 市内在住者
- 【費用】 500円程度 (材料費)
- 【定員】 18名 (先着順)

【お申し込み】

2月20日(火)までに①栄養改善教室、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号を、電話・Eメールまたは国保健康課窓口へ。

【問い合わせ】 逗子市福祉部国保健康課健康係

電話：046-873-1111 (内線233) FAX：046-873-4520 E-mail：kenkou@city.zushi.lg.jp