

令和6年度

血管
イキイキ

食活

のすすめ

管理栄養士が
食生活のポイントを
お話します



場所:保健福祉センター 2階 調理実習室

時間:10:00~11:30(受付は9:45~) 定員:15名

日程	内容〔測定内容〕	対象者	申込期間
5/16 (木)	コレステロールが気になる方へおすすめ 〔血管年齢〕	★	4/15~4/26 (月) (金) 
6/25 (火)	骨粗しょう症が気になる方へおすすめ 調理のデモンストレーション&試食	★	6/3~6/18 (月) (火) 
7/26 (金)	食生活を見直そう~エネルギーダウンの工夫~ 調理のデモンストレーション&試食	◎	7/1~7/19 (月) (金) 
8/26 (月)	貧血が気になる方へおすすめ 〔貧血チェック〕 ※場所:中野健康センター 多目的室	★ 定員 20名	8/1~8/19 (木) (月) 
9/30 (月)	食生活を見直そう~食事のバランス~ 〔推定野菜摂取量〕	◎	9/2~9/24 (月) (火) 
10/29 (火)	血圧が気になる方へおすすめ 〔血管年齢〕	★	10/1~10/22 (火) (火) 
11/22 (金)	血糖が気になる方へおすすめ 調理のデモンストレーション&試食	★	11/1~11/15 (金) (金) 
1/30 (木)	食生活を見直そう~食事の基本~ 調理のデモンストレーション&試食	◎	1/6~1/23 (月) (木) 
2/21 (金)	血圧が気になる方へおすすめ 〔推定野菜摂取量〕	★	2/3~2/14 (月) (金) 
3/10 (月)	食生活を見直そう~動脈硬化を防ぐ食事について~ 〔血管年齢〕	◎	2/17~3/3 (月) (月) 

★ 40歳~74歳までの市民(テーマに応じ血糖値、血圧、コレステロールが高い方優先) / ◎ 特定健康診査または人間ドックを受診された方とその家族の方

※定員数や内容の変更、講座を休止する場合があります。
ご理解とご協力をお願いします。

※申込み多数の場合は抽選になります。抽選結果は開催の1週間前にご連絡します。

申込み・問合せ

秦野市国保年金課 ☎ 0463(86)6874

秦野市健康づくり課 ☎ 0463(82)9603



いつでも簡単申込み!
電子申請は各申込期間横の
QRコードから