



# イキイキ食教室



ご自身のからだの状態を知り、食事・運動の生活習慣を一緒に見直してみませんか？  
ご都合が合わないかたは、③つげさん食堂（11/28）④わいわい運動教室（12/5）のみの参加もOKです。この教室では、食生活改善推進員（地域で食生活の改善をめざして活躍するボランティア）のご案内もしています。

	日時	内容	測定
①	11月11日（火） 13:30~15:30	オリエンテーション 講義「栄養のきほん」、からだチェック	体組成(体内年齢)、 血圧、血管年齢
②	11月17日（月） 13:30~15:30	講義「家庭でできる食中毒予防」「オーラルフレイル」 おうちごはんバランス診断	野菜摂取量測定
③	11月28日（金） 11:00~13:00	つげさん食堂 『血管をしなやかに保つ秘けつ ~コレステロール編~』★野菜たっぷり昼食付き	味覚測定 そしゃくチェック
④	12月5日（金） 13:45~15:30	わいわい運動教室 「おうちでらくらく！毎日筋活」	血圧、握力
⑤	12月9日（火） 10:00~13:00	講義「栄養バランスのとれた献立」 調理実習★昼食付き「身体がよるこぶバランス定食」	血糖管理ツール (希望者) 2週間計測
⑥	12月15日（月） 13:30~15:30	講義「食品表示、健康食品の選び方について」 ボランティア活動紹介★試食あり、修了式	

受付時間：開始 15 分前から（④12/5 わいわい運動教室は 13:00~13:20）

場 所：保健センター 3階（④12/5 わいわい運動教室は総合体育館）

定 員：先着 10 名（③11/28、④12/5 は定員 25 名）

参加費：③11/28、⑤12/9 それぞれ 500 円を当日徴収いたします

持ち物：過去 1 年以内の血液検査結果をお持ちのかたは①11/11にお持ちください

**無料**

希望者には 1 日の血糖変動  
を推測できる血糖管理ツール  
FreeStyle リブレ 2 を体験し  
ていただけます※



全 6 回参加されたかた  
には健康食品サンプル等

**10 点プレゼント**

※糖尿病治療中のかたや皮膚の弱いかたは体験していただけません

申し込み先：貝塚市健康推進課 電話：072-433-7036  
(平日 8 時 45 分~17 時 15 分)  
FAX：072-433-7005

インターネット  
申し込み

