

これならできる！シリーズ 食事編！



～食べているつもりでも実は野菜不足？～

生活習慣病について学び、食生活について見直してみましょ！バランスの良い食事について演習します。野菜をしっかりと食べているつもりでも野菜不足に気づいていない方が多いです。野菜をとりやすくするヒントを栄養士がお伝えします。



日にち	受付開始日	申込締切
6月2日 (水)	5月6日(木)	5月24日(月)
10月19日 (火)	9月17日(金)	10月8日(金)
2月16日 (水)	1月17日(月)	2月7日(月)

【実施時間】9:30～11:30 【受付時間】9:15～9:30 【定員】20名
【対象】20歳以上 【場所】市役所7階会議室
【持ち物】筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

※ 調理実習ではありません。

市HPで
レシピ公開中
だにゃ～



<申込み・問合せ>
海老名市役所 健康推進課
046-235-7880