

や3本曜日

栄養教室に参加しませんか？

栄養教室は、健康づくりのための栄養・食生活について学ぶ教室です。

栄養教室の様子

栄養・食生活のことだけでなく、運動やこころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康など、生活習慣について様々な講義があります。

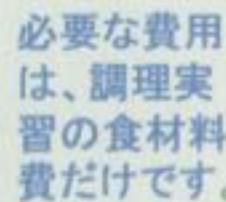


いろいろな体験ができます。



- ・みそ汁塩分測定
- ・アルコールパッチテスト
- ・食事診断

など



必要な費用
は、調理実
習の食材料
費だけです。



調理実習は、皆で楽しく作るので料理
が苦手でも大丈夫。
料理のレパートリーが増えて家族にも
喜ばれたと好評です。



参加者の声

- ・始めは緊張していましたが、次第に顔なじみが増え、終始笑顔で楽しく学ぶことができました。
- ・個人ではできない貴重な体験をすることができました。
- ・自分や家族の食生活を見直すよい機会となりました。

教室を修了した人の中には、学んだことを活かし、
栄養委員として地域で活躍している人もいます。

岡山市保健所健康づくり課

岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

電話：086-803-1263