

寄居町の

栄 養 教 室

血圧や血糖でお悩みの方、バランスのとれた食事について気になる方に
オススメな**栄養教室**を開催します！

第1回 10月28日(火)

13:30~15:00(受付 13:00~)
開始前に「推定野菜摂取量」測定できます
保健福祉総合センター(ユウネス)

「効果的な減塩の工夫
『ナトカリ比』について学ぼう」
(先着 40 名)

【講師】 女子栄養大学 専任講師

庄司 久美子先生

【持ち物】 推定塩分摂取量測定検査結果の
お知らせ(お持ちの方)、筆記用具

【申込期間】 受付中~10月24日(金)正午

【申込方法】 **電子申請・届出サービス**
または健康づくり課へ**お電話**
(581-8500)でお申込みください。



←電子申請・届出サービスはこちらから

第2回 11月13日(木)

10:00~12:00(受付 9:45~)
終了後に「推定野菜摂取量」測定できます
保健福祉総合センター(ユウネス)

「生活習慣を予防しながら免疫力アップ！
W 効果で賢い食事術」
(先着 40 名)

【講師】 野菜ソムリエプロ

小熊 恵子先生

【持ち物】 筆記用具

【申込期間】 10月20日(月)午前9時~
11月7日(金)正午

【申込方法】 **電子申請・届出サービス**
または健康づくり課へ**お電話**
(581-8500)でお申込みください。



←電子申請・届出サービスはこちらから

試食付き！

お問い合わせ

寄居町 健康づくり課

住所 寄居町大字寄居 1180 番地 1
TEL 048-581-8500/FAX 048-581-7531