

出前健康講話・料理教室

を実施します！！

保健師・栄養士が、身近な場所に出向いて、健康講話・料理教室を実施します。職場の学習会、町内会や老人クラブなどの集まりのときに、健康のお話をして欲しい…。料理教室をやりたい…。そんな時に、ぜひご活用ください！

☆実施できる内容は…

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風など）の予防や骨粗鬆症などのお話を実施できます。また、生活習慣病の予防・改善に向けた料理教室も実施できます。お気軽にご相談ください。

これまでには、下記の内容を実施しています！

- ・熱中症について
- ・生活習慣病について
- ・メンタルヘルスについて
- ・血糖値を下げる食事についての講話と調理実習
- ・脂質異常症についての講話と調理実習
- ・子どもの健康づくりについて など…

特に、せたな町は高血圧の方が多いためです。高血圧を予防・改善するためのお話や、減塩メニューの料理教室といった内容に力を入れていきたいと思っています！

※ 講師料は不要です。

※ 料理教室に使用する材料費は自己負担でお願いします。



これまでに行った健康講話・料理教室の様子です。

☆申し込みについて

申し込みは、健康講話・料理教室を実施して欲しい日の1か月前までに、下記までにお申し込みください。

<申し込み先>

せたな町健康センター	保健師・栄養士	TEL 0137-84-5984
せたな町役場瀬棚総合支所	保健師	TEL 0137-87-3311
せたな町役場大成総合支所	保健師	TEL 01398-4-5511