

# スマイルなんぶ通信 No.105

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「健康増進係」が事業の予定をお知らせします



## スマイルなんぶ健康相談



毎月15日は「スマイルなんぶの日」です。活性化センター・分庁舎において保健師、管理栄養士による血圧測定・血糖検査・体組成測定（体重/体脂肪率/筋肉量など）・健康相談・栄養相談を行っています。

健診結果で血圧・血糖値が高かったのが様子を見たい、自分で測らないのでこの機会に…など健康チェックのために気軽にご利用ください。

また、下記日程のスマイルなんぶ健康相談では、お味噌汁の塩分濃度測定を実施します。ご自宅のお味噌汁を持って、ご参加ください。

お味噌汁の塩分濃度測定の実施	
日時	場所
12月15日（金） 9時30分～11時30分	分庁舎2階 会議室
1月15日（月） 9時30分～11時30分	活性化センター ロビー



塩分濃度を測りたい汁物（味噌汁、インスタント味噌汁、スープなど）をお持ちください。**よく混ぜて、汁のみ**をフタができる容器に移して持ってきてください。



## からだに優しいクッキング教室



栄養バランスの良い食事をとることは、健康維持・生活習慣病の予防・改善に役立ちます。生活習慣病予防のための食事を知りたい方、初心者でもできる簡単な料理を覚えたい方、からだに優しい料理を作ってみませんか？

- ◆開催日 令和5年12月13日（水）
- ◆時間 10時～12時（喫食含む）
- ◆場所 活性化センター 調理室
- ◆講師 栗田 恭子さん
- ◆定員 10名（定員になり次第締め切り）
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ◆申込み先 福祉保健課 健康増進係（☎64-4836 平日9時～17時）  
※お申し込みの際、お名前・ご住所・電話番号をお知らせください。
- ◆申込期限 令和5年11月27日（月）

