

健康教室のお知らせ

今年度の健診結果はいかがだったでしょうか。健診後の健康チェック・健康づくりのコツを学びにクッキング教室や測定会へ参加してみませんか。教室・測定会 両方への参加、どちらか片方の参加も可能です。ぜひご参加ください。

からだに優しいクッキング教室

旬の冬野菜を使って、野菜たっぷり・減塩で美味しい料理を作ってみませんか？

- ◆開催日：令和8年1月21日（水）
- ◆時間：9時～13時（喫食含む）
- ◆場所：活性化センター 調理室
- ◆講師：栗田 恭子管理栄養士
- ◆内容：とりめし（炊き込みご飯のコツ）、
サンマポテトロール、焼きネギサラダ、
フルーツポンチラムネ味
- ◆定員：10名（定員になり次第締め切り）
- ◆参加費：無料
血糖・血圧・体組成測定を行います



薄味でもおいしい、
家でも手軽に作れそう！

美味しかったので
家族にも
食べさせたい！

前回の
参加者の声



血糖値ちょっと高めの方測定会

測定会では、血糖値・HbA1cの測定を行います。HbA1cは過去1～2か月の血糖値の状態を示す大切な指標です。ご自身の健康チェックとして利用してみませんか？

- ◆開催日：令和8年1月21日（水）
- ◆時間：10時～11時
- ◆場所：活性化センター
- ◆内容：HbA1c・血糖・血圧・体組成測定
- ◆定員：10名（定員になり次第締め切り）
- ◆参加費：無料



申し込み期間：令和7年12月19日（金）～ 令和8年1月7日（水）まで

- ◆申し込み先：南部町役場 福祉保健課 健康増進係
（☎0556-64-4836 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。

事前の申し込みがない場合の当日の参加はお断りさせていただきます。ご了承ください。