



choshi

お知らせ  
news

## 栄養教室参加者募集

申問 健康づくり課 ☎(24) 8070

**健**康づくりのボランティア(銚子市食生活健康推進員)を育成する「栄養教室」を開催します。全5回。  
年齢・性別不問

▶開催日 \ 1回のみ参加も可能/

- ① 2月2日(水) 食事の自己点検と汁物の塩分チェックなど
- ② 2月10日(木) 歯周病予防の講演と健口体操の体験など
- ③ 2月18日(金) 子どもの好きなお菓子の糖分やあぶらを知る
- ④ 2月28日(月) BMIと自分に必要なエネルギーの計算など
- ⑤ 3月8日(火) 栄養成分表示の活用法と食品衛生の講話など

▶時間 13時30分～15時  
(13時10分～受付)

▶場所 保健福祉センター すこやかなまなびの城

▶申込期限 1月21日(金)まで

銚子市食生活健康推進員 とは



一緒に活動しませんか？

会員91人で地域住民の健康づくりに取り組んでいます

▽活動内容

学校などでの食育活動・健診のポスター掲示など

