

# 食べて健康！講座 クッキング編

## ～貧血予防・改善の食生活について～

女性に多くみられる貧血という症状。「いつものことだから」といって、放置したり諦めていませんか？  
貧血を当たり前の病気と考えずに、予防・改善の方法と一緒に考えましょう。  
また、貧血は大人だけでなく成長期にもなりやすいので、お子様の健康づくりに向けたご参加も大歓迎です。

☆日時 令和元年6月6日（木）、7日（金）

10：30～12：30（予定）

ご都合のつくどちらかの日にご参加ください

【受付】10：00～10：20 健康づくりセンター受付にて



☆内容 講話「貧血予防の食生活について」

食生活の内容が中心ですが、生活習慣全般について触れます

調理実習「野菜たっぷり減塩ランチ」

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 各日先着15名（定員になり次第締め切ります）

☆料金 受講料 1,080円

※施設利用カードをお持ちの方は540円で受講できます！

材料費 540円

（料金は、現金でのお支払いのみとなります）

☆お持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具等



☆予約締切日 令和元年5月30日（木）

☆申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

（火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く）



この講座は16歳以上の方が対象です。施設利用カードがない方でも受講できます。

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター