



食事で健康教室

食事で健康教室は、テーマに沿って栄養や食べ方を一緒に考える講座です。

第一回は「おいしく塩分を減らす教室」です。

- 日程
及び
テーマ
 - 第1回: 令和6年10月28日(月) 食事で健康! 減塩のコツがわかる教室
 - 第2回: 令和6年11月25日(月) 食事で健康! あぶらとコレステロールの教室
 - 第3回: 令和6年12月17日(火) 食事で健康! 糖質と炭水化物の教室
 - 第4回: 令和7年 1月27日(月) 食事で健康! 栄養の基礎知識とバランスの良い食事の教室
 - 第5回: 令和7年 2月21日(金) 食事で健康! 血糖値を安定させる食べ方の教室
- 時 間 午後2時から3時30分
- 場 所 桐生市保健福祉会館
- 対 象 桐生市民
- 費 用 無 料
- 講 師 管理栄養士
- 申し込み 桐生市健康長寿課 成人保健係 0277-44-8247(直通)
開催日の2か月前から申し込みできます。
定員40人 (先着順)



【問い合わせ】
保健福祉部健康長寿課成人保健係
担当 大澤
TEL 0277-46-1111 (内線268)