



出前食育講座

はいかがですか？

健康づくり推進課では、栄養士がみなさまの集まりに出向いて食に関する講話やレクリエーションを行う出前食育講座を行っています。

元気な毎日を過ごすために大切な食について、講話などをお考えの際にはお気軽にご相談ください。

食事バランス



食べ物を赤・黄・緑のグループに分けて、役割を知ろう

野菜の力



野菜パワーを知って苦手な野菜に挑戦しよう

食事マナー教室



楽しくおいしく食事をするために食事マナーを身につけよう
(あいさつ、姿勢、おはしの使い方)

申し込み方法 ▶ TEL または FAX(裏面の申込書)

＊ ＊ 利用についてのお願い ＊ ＊

- ・ 開催日時は、原則平日 9 時～17 時の時間帯です。
- ・ 1 回の開催時間は、60 分です。(要望により調整可能)
- ・ 開催日・時間については調整させていただく場合があります。
- ・ 開催希望日の 1 か月前までに申し込みをお願いします。

【お問い合わせ】

瀬戸内市こども・健康部 健康づくり推進課 栄養士

TEL (0869)24-8031

FAX (0869)24-8081