



## 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5年10月31日(火) 食事で健康!おいしく塩分を減らす教室  
第2回:令和5年11月29日(水) 食事で健康!あぶらとコレステロールの教室  
第3回:令和5年12月15日(金) 食事で健康!糖質と炭水化物の教室  
第4回:令和6年 1月19日(金) 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6年 2月27日(火) 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 0277-46-1111 内線268  
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)