



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「バランスのよい食事と減塩の教室」です。

- 日程及び
テ ー マ 第1回:令和8年 9月28日(月) まずは基本から！バランスのよい食事と減塩の教室
第2回:令和8年10月27日(火) 筋肉だけじゃない！たんぱく質とアミノ酸の教室
第3回:令和8年12月23日(水) 身体ととのえ隊！ビタミン・ミネラル・食物繊維の教室
第4回:令和9年 1月25日(月) 量と質が大切！あぶらとコレステロールの教室
第5回:令和9年 2月24日(水) 糖化は老化！糖質と血糖値の教室
- 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 桐生市内に居住する人
- 費 用 無 料
- 講 師 管理栄養士
- 申し込み 桐生市健康地域医療課 成人保健係 0277-44-8247(直通)
定員50人 (先着順)



【問い合わせ】

保健福祉部健康地域医療課成人保健係
担当 吉岡
TEL 0277-44-8247 (内線1519)