



減塩ヘルシーライフ教室

牧場のあーびー

食のスペシャリストである郡山女子大学の先生や学生と鏡石町が連携し、「健康」をテーマとした教室を開催します。ご自身の食生活を見直し、減塩についての知識を深めて、健康的なカラダを目指しませんか？

対象者：健康に興味のある町内在住の方
親子・ご夫婦・男性の参加も大歓迎

会場：鏡石町勤労青少年ホーム
第2回のみ郡山女子大学(予定)

参加費：無料

持ち物：筆記用具(第2回のみエプロン、三角巾)

申込期限：5月23日(月)まで

申込方法：電話での申し込み ☎62-2115
町健康環境課 管理栄養士まで

参加特典!

参加者全員に
健康グッズ
プレゼント



全日程での参加または
1回のみ参加も
可能です!

	日時	内容	定員
第1回	6月5日(日) 10:00~12:00	あなたにとって丁度良い体重と食事について! ~自分の適正体重と食事量について考えよう~	20名程度
第2回	7月3日(日) 9:00~14:00 (移動時間含む)	女子大生考案!減塩メニューを作ろう ~減塩調理のポイントを知ろう~	20名程度
第3回	8月6日(土) 10:00~12:00	減塩について学ぼう ~塩分味覚チェックをしよう~	20名程度

※7/3(日)の郡山女子大学までは町から送迎バスが出ます