

健康づくり教室

糖尿病予防編

01 自分の体を知ろう

定員20名 R8年9月18日(金)

ベジメータ測定



時間 10:00～14:00

会場 大江町保健センター
昼食:歴史民俗資料館

参加費 2,000円

尿中塩分等測定(検体提出日:9月18日)

申し込まれた方には検査キットを郵送します。

講話

「糖尿病について」

講師:町保健師

「ナトカリについて」

講師:町管理栄養士

青芋御膳



糖尿病予防編

02 足元から健康に

定員15名 R8年11月24日(火)

フットケア

糖尿病と深い関りのある
足のお手入れを学べます♪

青芋うどん作り

足で踏んでうどんを作ります

担当:町管理栄養士

時間

10:00～14:00

会場

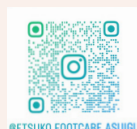
大江町保健センター

参加費

無料

講師

一般社団法人フットヘルパー
協会認定校講師 渡邊 悦子氏



@BETSUKO.FOOTCARE.ASUIGU

生活習慣病予防編

03 食養生について

定員20名 R8年12月5日(土)

養生ごはん作り

食養生(しょくようじょう)という
からだと心を健康に保つための
食事の考え方を学び、養生ごはんを
作ります♪

尿中塩分等測定(検体提出日:12月7日)

時間

10:00～14:00

会場

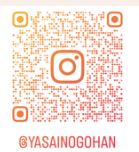
大江町中央公民館

参加費

500円

講師

望診診断士
さとう あづさ氏



@YASAINOGOHAN

生活習慣病予防編

04 減塩みそ講座

定員50名 R9年1月29日(金)

時間

19:00～20:30

会場

大江町中央公民館

参加費

5,000～8,000円(程度)

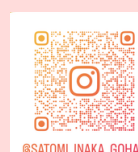
申し込まれた方には12月下旬にみそ申込書を郵送します。

講師

さとみの漬物講座企業組合
理事長 新関 さとみ氏

2割・2.5割こうじ味噌

大人気の講座です!!



@SATOMI_INAKA_GOHAH

定員になり次第受付終了とさせていただきます。

【お申込み・お問合せ】大江町健康福祉課保健衛生係
担当:横山 電話 62-2114



食改会員
募集中