

大江町 健康づくり教室 ～生活習慣病予防編～

【第3回】 医食同源の知恵 「^{しよくようじょう}食養生」について学ぶ

自己免疫力を高め、病気に強い身体づくりを目指しましょう！

- 日時: **令和8年12月5日(土)** 10:00～14:00
- 場所: 大江町中央公民館 1階 クッキングルーム
- 参加費: **500円** 当日受付で集金します。(食改会員は無料)
- 定員: 20名(先着順)
- 尿中塩分測定で1日の食塩摂取量がわかります。(希望者に尿検査容器等を当日お渡しします。12月7日(月)午後1時まで検体(検査日の尿(7日の尿))を役場健康福祉課保健衛生係にご提出ください。結果は1週間後に郵送します。

食養生とは

SHOKUYOJO

からだと心を健康に保つための
食事の考え方

<内容>

- 講話と調理実習:「食養生について」講師: さとう あづさ氏

持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具

 
 **A 講座 申込締切: 11月20日(金)まで** 定員になり次第受付終了とさせていただきます。

【第4回】 減塩みそ講座(22割・25割こうじ味噌)

こうじをたっぷり使った特製みそは、最高の健康食品！味も最高です！！(完成は7月上旬頃)

- 日時: **令和9年1月29日(金)** 19:00～20:30
- 場所: 大江町中央公民館 1階 町民ホール
- 参加費: **みそ代(5,000円～8,000円)**
申込みいただいた方には12月下旬にみそ申込書を郵送します。
- 定員: 50名

<内容> 実習:「減塩みそ講座」 講師: さとみの漬物企業組合 理事長 新関さとみ 氏

持ち物:エプロン、三角巾、動きやすい服装、靴下、レジャーシート、汗拭きタオル、飲み物

 **第2回 申込締切: 12月7日(月)正午まで** 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