

生活習慣病・低栄養・フレイル予防のための

大人の
ための

簡単！料理試食会

健康寿命を
延ばそう！

試食会メニュー

“テーマ”

～簡単！なのに栄養バランスが整う、家庭でもすぐに作れる料理～

いつまでも健康で長生きするための食事や生活について
管理栄養士、保健師と一緒に試食をしながらお話しませんか？

心筋梗塞
脳梗塞予防

血圧・血糖値が
高めの方！

美味しく
減塩したい

飲み込みや
ムセが
気になる

男性や料理が苦手な方でも簡単に作れる料理の紹介です。

開催日時：会場

11月28日(木) 11時～12時30分：桧原多目的集会所

12月 3日(火) 12時～13時30分：自然環境活用センター

12月 4日(水) 10時30分～12時：生涯学習センター

12月13日(金) 11時～12時30分：構造改善センター

※会場により時間が異なりますのでご注意ください

☆持ち物…………なし

☆参加費…………無料

【完全予約制 ※お早めに申し込みください】

※ご希望の方には終了後、個別栄養相談・健康相談を実施します。

※試食会の内容、栄養士が調理した1食(カロリー550kcal程度、塩分2.2g目安)の
試食を行います(少し作業あり)食べながら調理の工夫やポイントをご説明します。

※事前に申し込みが必要です。各開催日1週間前までに、裏面の申込書にご記入のうえ
提出いただくか、電話・ファックス・メール等で下記までお申込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

北塩原村保健福祉課保健係 保健センター 〒966-0402 北塩原村大字大塩字堀田山8518-93

電話：0241-28-3733 FAX：0241-28-3735

E-mail：hoken02@vill.kitashiobara.fukushima.jp

(※こちらは裏面です。案内は表面にあります。)

生活習慣病・低栄養・フレイル予防のための

大人の
ための

簡単！料理試食会参加申し込み書

- 電話での申し込み ☎ 0241-28-3733
- ファックスでの申し込み FAX 0241-28-3735
- E-mailでの申し込み hoken02@vill.kitashiobara.fukushima.jp

- 郵送・窓口での提出

〒966-0402 北塩原村大字大塩字堀田山8518番地93
北塩原村保健福祉課保健係(保健センター) 宛て

【完全予約制】

申し込み締め切り:各開催日1週間前まで

希望の会場	
参加者氏名	
住 所	〒 北塩原村大字 字 【行政区: 】
連絡先(電話番号)	☎

【問い合わせ】 北塩原村保健福祉課保健係(保健センター)

☎ 0241-28-3733