

みんなで
食べよう！

長生きごはん会

健康寿命を
延ばそう！

～材料をまぜるだけ、切って煮るだけ、簡単！血流・骨・筋肉アップの料理試食～

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



【内容】

栄養士が調理した1食(カロリーー550kcal程度、塩分2g目安)の料理の
試食を行います。食べながら調理の工夫やポイントをご説明します。

※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。

※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。



開催日時：会場

12月 3日(水)11時～12時30分：構造改善センター

12月 4日(木)11時～12時30分：桧原多目的集会所

12月 9日(火)12時～13時30分：自然環境活用センター

12月10日(水)10時30分～12時：生涯学習センター

※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】

※事前に申し込みが必要です。

各開催日1週間前までに、お電話、メール、裏面の申し込み書に
記入の上FAXいただくか、または右のQRコードからお申込み下さい➡



【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。)

みんなで食
べよう!

生活習慣病・低栄養・フレイル予防ための
長生きごはん会 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
- 右のQRコードから申し込み➡
- 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	北山 12/3	桧原 12/4	裏磐梯 12/9	大塩 12/10
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