

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか？ どなたでも気軽にご参加ください。
おおよその野菜摂取量がわかる「ベジチェック」などの各種測定もあります！

日時

令和8年3月3日（火）

10時～13時 受付9時45分～

内容

- ・ベジチェック、血管年齢測定など
- ・健康づくりに関するお話
- ・調理実習「はじめよう適塩生活」

ベジチェック、血管
年齢測定は手のひら
や指先で簡単に測定
します

メニュー：ごはん



ささみのホイル焼き粒マスター風味
もやしとかいわれの海苔ナムル
小松菜とごぼうのごま風味みそ汁
バナナミルクゼリー

※内容は各公民館で今年度実施した「おいしく食べて健康づくり教室」と同じです。

場所

米子市保健センター(ふれあいの里3階)

定員

30名(先着順)

参加費

400円

持ち物

エプロン、三角巾、手ふきタオル

申込方法

電話または右記二次元コードよりお申込みください →

申込期間

2月2日(月)～19日(木)

参加された方には
J-Coin Pay ポイント(300 ポイント)の
プレゼントもあります。
(事前に J-Coin Pay アプリの利用者登録
を完了させてください)



問合せ先：米子市健康対策課

電話 23-5452