

楽しく学んで館内散策!!
目指そう! 健康長寿



講師 種子田雅子さん

「管理栄養士／健康運動指導士／心理相談員」

Q&A
クイズラリー
もあるよ★

小牧勤労センター

手ばかり栄養法 館内ウォーキング



開催日
3月31日

時間: 10:00~12:00

人数: 60名

参加費: 無料

会場: 小牧勤労センター 大会議室

申込: 事前予約制 (電話または来館受付)

電話: 0568-79-7711 (9:00~17:00)

締切: 3月24日(日)

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

〔イベントにご参加されるお客様へのお願い〕

- 発熱のある方や体調が悪い方はご参加をお控え下さい。
- 当日の手指消毒にご協力下さい。
- コロナの感染状況により中止になる場合があります。

「手ばかり栄養法」とは?



毎日の食事は、できるだけバランス良く食べたいものです。しかし健康的な食事と言っても「お肉は控えて、お魚と野菜をたくさん食べればいいのか?」と、何となくの感覚だけで過ごしてしまいがち。その一日の目安量を、簡単にざっくり計れるのが「手ばかり栄養法」です。

生活習慣病を予防し、健康な体を作るのは日々の食事です。健康的な食事を楽しく学んで身に付けましょう!