

手ばかり栄養法

えいようほう



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〕



食べすぎ
飲みすぎに
注意しよう!

脳トレミニゲームも
ありますよ



家族みんなで
元気なからだ!

開催概要

時間：10:00～12:00

人数：40名

参加費：無料

会場：小牧勤労センター 大研修室

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23日(日)

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

〔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。



開催日
2025
3/30日

「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かな?」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!