

令和8年度健口栄養教室スケジュール

回	実施日	曜日	内容「健康づくり講話」と調理実習
1	4月9日	木	InBody測定 「高齢者の食生活」
2	5月14日	木	「フレイル予防」
3	6月11日	木	「高血圧予防」
4	7月9日	木	歯科口腔 「お口の健康」 個別歯科相談
5	8月20日	第3木	「熱中症予防」
6	9月10日	木	「災害時などにおける時短料理」
7	10月8日	木	「骨粗鬆症予防」
8	11月12日	木	「インフルエンザに気をつけよう」
9	12月10日	木	「糖尿病予防」
10	1月21日	第3木	「季節の野菜をたくさん食べよう」
11	2月18日	第3木	歯科口腔 「口環境チェック」 個別歯科相談
12	3月11日	木	「カット野菜料理」

【欠席連絡】

健康棟携帯 **080-8553-9466** (担当 阿南)

火～土曜 : 10時～21時

日曜・祝 : 10時～18時

月曜 : 休館



健口栄養教室 受講生募集！！



要予約

対象者 65歳以上の人で、自分で会場に来られる人

日程 毎月第2木曜日(※8月、1月、2月は第3木曜日)

時間 9時30分～12時30分

場所 町健康福祉センター 栄養指導室

参加費 1回につき500円(調理実習食材費)

持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、飲み物、参加費

～内容～

- ◆ 管理栄養士による健康づくり講話
- ◆ 自宅でできる軽体操の紹介
- ◆ 季節の献立を用いた調理実習
- ◆ 歯科衛生士による「口腔講話・個別相談」年2回(7月・2月)



この事業は、大木町役場健康課と(株)大木町健康づくり公社が協同で実施する事業です。

管理栄養士が作った健康的なメニューで調理実習を行います。
1度だけの参加もできます。
お気軽にご参加ください。

【問い合わせ】

健康棟携帯 **080-8553-9466**(担当 阿南)