

栄養教室のご案内～要予約～

栄養教室

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方。

今日からでも実践できる、暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します。各教室1回コースです。

※試食代100円

内容	日程		時間
もう我慢しなくていい!間食のとり方	5月31日(木)	11月15日(木)	10:30～11:30 受付10:15～
腸のよろこぶ食事塾	6月21日(木)		
油を知って脳いきいき	7月19日(木)	2月28日(木)	
キレイづくりは野菜から!旬野菜の食べ方	8月23日(木)		
今年は太らない!食事のとり方	10月11日(木)		
なぜ予防～乳酸菌で免疫力UP!～	12月13日(木)		

健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や栄養に関するご相談をお受けします。
予約は不要です。直接会場にお越しください。
開催は毎月第2月曜日です(祝祭日の場合は翌週の月曜日となります)。
対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日程			受付時間
4月 9日(月)	5月 14日(月)	6月 11日(月)	8:30～10:30
7月 9日(月)	8月 20日(月)	9月 10日(月)	
10月 15日(月)	11月 12日(月)	12月 10日(月)	
1月 21日(月)	2月 18日(月)	3月 11日(月)	

- ※お申し込みは、お電話または保健センター1階窓口にて承ります。
- ※各教室、講座は全日程にご参加いただける方を優先いたします。
- ※対象年齢は、平成30年4月1日から平成31年3月31日の間で該当する方です。
- ※運動教室、運動実技のある教室、講座では参加前に体調確認を行います。
- ※体調確認の結果によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。
- ※教室等の詳しい内容は、お問合せください。
- ※託児があります。詳しくはお問合せください(お申込みは利用日の1週間前まで)。
- ※日時、内容等が変更となる場合があります。詳しくはお問合せください。
- ※毎月の「広報とまこまい」に教室の日程等が掲載されます。ご覧ください。



みなさまのご利用を、お待ちしております。

<お申込・お問合せ先>

一般財団法人 苫小牧保健センター (苫小牧市旭町2丁目9番7号)

電話：(0144) 35-2800

受付時間：8:30～16:30 (土日・祝日は除く)

