

栄養教室のご案内～要予約～

栄養教室

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200円

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方。

内容	日程	時間
太らない間食のとり方	4月25日(木)	受付13:15～ 13:30～14:30
からだに良い油・悪い油	5月30日(木)	
栄養素を捨てない!夏野菜の食べ方	7月25日(木)	
今年は太らない!食事のとり方	9月19日(木)	
食品表示のウソ・ホント	10月31日(木) 2月27日(木)	
風邪予防～乳酸菌で免疫力UP!～	12月19日(木)	
血糖値!食事でコントロール!	3月26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			時間
4月8日(月)	5月13日(月)	6月10日(月)	8:30～10:30
7月8日(月)	8月19日(月)	9月9日(月)	
10月21日(月)	11月11日(月)	12月9日(月)	
1月20日(月)	2月10日(月)	3月9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、2019年4月1日から2020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 ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター(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)

