

家族やご自身の健康のために参加してみませんか！
「減塩教室」の参加者を募集します

平成 29 年 5 月 29 日
郡山市保健所地域保健課
担当：森谷 雅子
TEL：924—2900

本市では、生活習慣病予防の一つとして高血圧に影響を及ぼす食塩摂取量の減少を図るため、減塩教室を開催します。

つきましては、3 回 1 コースで調理・栄養・運動について、減塩に必要な知識の習得や毎日の調理の工夫、運動を通して家庭でも減塩が実践できるようそれぞれ専門職からアドバイスをを行い、下記のとおり減塩教室を開催しますので、参加者を募集します。

記

- 1 日 時 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分
A コース 1 回目：8 月 4 日（金）、2 回目：9 月 15 日（金）、3 回目：11 月 16 日（木）
B コース 1 回目：8 月 28 日（月）、2 回目：10 月 27 日（金）、3 回目：12 月 21 日（木）
C コース 1 回目：9 月 29 日（金）、2 回目：11 月 27 日（月）、3 回目：平成 30 年 1 月 25 日（木）
D コース 1 回目：10 月 3 日（火）、2 回目：12 月 4 日（月）、3 回目：平成 30 年 2 月 1 日（木）
- 2 会 場 中央公民館・総合体育館（詳細は別紙日程表を参照してください）
- 3 テーマ 1 回目：高血圧の講話、減塩のための調理工夫、季節の献立
2 回目：栄養の講話と減塩レシピ
3 回目：栄養の講話と運動の実技
- 4 対 象 市内在住・在勤の方、70 歳未満で高血圧の治療中でない方
定員は各コースとも 24 名
- 5 申込み A コース：6 月 1 日（木）から受付開始、B コース：7 月 3 日（月）から受付開始
C コース：8 月 1 日（木）から受付開始、D コース：9 月 1 日（金）から受付開始
先着順になります。
祝日を除く月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分までに地域保健課へ電話で。
- 6 費 用 1, 0 0 0 円（1・2 回目の教室時に調理実習代各 5 0 0 円を徴収いたします。）
※キャンセルは教室開催日の 5 日前までといたしますのでご了承ください。
- 7 講 師 郡山女子大学附属高等学校教員、日本調理技術専門学校教員、公益財団法人郡山市健康振興財団トレーナー、保健所保健師 栄養士

減塩教室

家族やご自身の健康のために参加してみませんか

- 《参加条件》
- ◎ 高血圧の治療中でない方（69歳まで）
 - ◎ 普段家庭で食事を作られている方

3回コースで、保健師・栄養士・調理師養成施設教員・トレーナーと一緒に楽しく勉強できます。
ご自分の健康や家族のために減塩の秘訣を学んでみませんか？

※各コースとも年間を通して同じ内容です。

日程 会場 時間	1回目 中央公民館 13:30~15:30	2回目 中央公民館 13:30~15:30	3回目 総合体育館 13:30~15:30	予約開始日
A コース	8月4日(金) 第3講義室・調理室	9月15日(金) 第6講義室・調理室	11月16日(木) 会議室・大体育館	6月1日(木)~
B コース	8月28日(月) 第1講義室・調理室	10月27日(金) 第1講義室・調理室	12月21日(木) 会議室・小体育館	7月3日(月)~
C コース	9月29日(金) 第1講義室・調理室	11月27日(月) 第1講義室・調理室	H30年1月25日(木) 会議室・小体育館	8月1日(木)~
D コース	10月3日(火) 第1講義室・調理室	12月4日(月) 第1講義室・調理室	H30年2月1日(木) 会議室・小体育館	9月1日(金)~

1

プログラム内容

《1回目》13:30~15:30

- ◆ 血圧・減塩の必要性について（保健師）
- ◆ 調理師養成施設教員による減塩の秘訣・献立紹介と試食（調理師）

2

プログラム内容

《2回目》13:30~15:30

- ◆ 計量スプーン・計量カップの使い方
- ◆ みそ汁の試飲
- ◆ 栄養成分表示
- ◆ 季節の献立紹介・調理実習（栄養士）

3

プログラム内容

《3回目》13:30~15:30

- ◆ バランスの摂れた食事
- ◆ 1日の食事の摂取量（栄養士）
- ◆ 運動の実技（トレーナー）

定員 各コース24名（申し込み先着順）教室は3回で1コースですので、できるだけ3回とも参加をお願いいたします。

持ち物 筆記用具、1・2回目は三角巾・エプロン、3回目は筆記用具、運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

※ 1・2回目の時に調理実習代各500円を徴収いたします。※キャンセルは教室開催日の5日前までといたしますのでご了承ください。

お問合せ・お申込み先 郡山市保健所 地域保健課 健康増進係 TEL 924-2900

※ 祝日を除く月~金 8時30分~17時15分