



えちぜん健康ランチ塾の開催のお知らせ



今年度も市内 7 地区の公民館にて、開催します。

テーマは「**減塩でからだ活き活き、素材イキイキ！～地産地消・栄養バッチリ楽しい食卓～**」
食生活改善推進員から、食事バランスガイドや減塩でもおいしく食べるコツなどを教わりましょう！
食生活改善推進委員会のお弁当（一食塩分2g以下の健康な食事）も配布します。



1日に何をどれくらい食べればよいかの目安について、食事バランスガイドを活用して分かりやすく説明も行います。
食の知識を身に付けて、健康的な食事を味わってみませんか？

開催日	会場	住所	電話番号	時間	申込期間
10月 7日（土）	味真野公民館	味真野町7-2-1	27-1926	10:00~12:00(受付9:50~)	9月15日(金)~29日(金) 9月15日(金) ~ 10月13日(金)
10月20日（金）	白山公民館	都辺町36-84	28-1045	11:00~12:00(受付10:50~)	
10月21日（土）	南公民館	武生柳町12-27	23-5103	10:00~12:00(受付9:50~)	
10月28日（土）	吉野公民館	本保町19-6	23-4600	10:00~12:00(受付9:50~)	
10月28日（土）	北日野公民館	矢放町21-11	23-4603	10:00~12:00(受付9:50~)	
10月29日（日）	岡本公民館	定友町10-2-2	42-1438	10:00~12:00(受付9:50~)	
11月 5日（日）	南中山公民館	西庄境町21-7-1	43-1290	11:00~12:30(受付10:50~)	

参加費：一人300円

定員：各地区50名 ※要予約（定員に達しましたら受付を終了いたします。）

申込：参加したい公民館へ電話でお申し込みください。

※参加される方は、越前市内在住または越前市内勤務の方に限ります。

※居住地区外の会場へも参加可能です。

※お一人様一会場までの参加とさせていただきます。

