

R7年度

えちぜん健康ランチ塾 ～お食事と健康の学び～ を開催します！

主催：越前市食生活改善推進員会



「1日に何をどれくらい食べれば良いか」、「薄味でもおいしく食べるコツ」について教わりましょう！
また、「食生活改善推進員手作りの省塩（減塩）＆野菜たっぷりお弁当」や「レシピ集」も配布します。
家族のため・自身のためにも、「食」について知識を深めてみませんか？
今年度も市内7地区の公民館にて、開催しますので、ぜひご家族やご友人と一緒にご参加ください。



<内容>

- ・お食事(弁当) 「地産地消!地域に伝えたい家庭の味!!～家族で食べる省塩（減塩）で野菜たっぷりバランスのよい食事～」
- ・健康の学び 食事バランスについて & 「省塩（減塩）」でおいしく食べるコツ

地区	開催日	会場	住所	電話番号	時間	申込期間
白山	10月22日（水）	白山公民館	都辺町36-84	28-1045	10時30分～12時00分（受付：10時00分から）	9月17日（水）～10月8日（水）
南	10月25日（土）	南公民館	武生柳町12-27	23-5103	14時00分～15時00分（受付：13時30分から）	9月17日（水）～10月11日（土）
吉野	11月1日（土）	吉野公民館	本保町19-6	23-4600	10時00分～12時00分（受付：9時30分から）	9月17日（水）～10月18日（土）
北日野	11月1日（土）	帆山町創作館	帆山町11-13-1	23-4603 ※北日野公民館	10時00分～12時00分（受付：9時30分から）	9月17日（水）～10月18日（土）
岡本	11月1日（土）	岡本公民館	定友町10-2-2	42-1438	10時00分～12時00分（受付：9時30分から）	9月17日（水）～10月18日（土）
味真野	11月9日（日）	味真野公民館	味真野町7-2-1	27-1926	10時30分～12時00分（受付：10時00分から）	9月17日（水）～10月26日（日）
南中山	11月9日（日）	南中山公民館	西庄境町21-7-1	43-1290	11時00分～12時30分（受付：10時30分から）	9月17日（水）～10月26日（日）

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：参加したい地区の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。



<昨年度の様子>



越前市健康増進課・越前市食生活改善推進員会