

6月は食育月間  
食育講座

測って！ 聞いて！ 知る！

# かんたん、お手軽 ぶちヘルシー

～ イチからつくるの、大変だもの～

令和4年6月25日(土)  
午前10時～11時10分

※個別相談は講座終了後になります。

講師:中野市 健康づくり課 管理栄養士2名

場所:中野市立図書館 2階 AVホール

定員:30名(申し込み先着順)

参加費:無料

【申込方法】

チラシに付いている参加申込書にご記入の  
うえ、中野市立図書館にお持ちください。  
お電話でも受け付けます。

【メニュー～】

🕒 10:00 受付

「測る！～あなたはどれくらい？～」

・血管年齢や体組成(筋肉量など)

🕒 10:30

「聞く！～出来合いだって使いよう～」

・測定結果の見方

・加工食品などの上手な活用方法

・食べ方のコツ

🕒 11:00

「知る！～いくつわかるかな？～」

・食育クイズ

※ご希望により管理栄養士がご相談に応じます。



6月10日(金)午前9時より受付開始

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定が変更になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、マスクの着用と手指消毒をお願いします。

※図書館駐車場が満車の場合は、ひまわり保育園駐車場をご利用ください。

お申込み・お問い合わせ先

中野市立図書館 0269-26-5841

-----キリトリ線-----

食育講座 「測って！聞いて！知る！かんたん、お手軽 ぶちヘルシー」 参加申込書

お名前

電話番号