

# わたしの食事の 適量はどのくらい!?

ウエストスリムセミナー  
第4弾 栄養プログラム



深川市民の方で、メタボリック症候群や生活習慣病の予防に関心のある方、健康のために体重を減らしたい方、特定健診や職場健診で食生活の改善が必要と診断された方のための教室です。

**日時** : 令和5年2月10日(金)

10時00分~14時00分

(受付9時45分~)

**ところ** : 深川市健康福祉センター  
「デ・アイ」2階調理実習室

**内容** : 【管理栄養士の講話・調理実習】

「自分の適量を知ろう！」  
~バランス良く選んで健康に!~



【保健師の講話・運動実技】

「室内でできる運動のすすめ」



**参加費** : 調理実習費500円

**持ち物** : エプロン・筆記用具・健康手帳

**その他** : 定員10名程度

2月3日(金)までにお申込みください

☆問合・申込先 : 健康・子ども課健康推進係

☎ 0164-26-2609

※新型コロナウイルス感染症の影響で変更や中止となる場合がありますので、ご了承ください。