

R6 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

開催日	会場	住所	電話番号	時間	申込期間
10月19日（土）	国高公民館	国高二丁目324-13	23-4601	10時00分～12時00分（受付：9時30分～）	9月17日（火）～10月 5日（土）
10月20日（日）	北新庄公民館	北町54-25	23-4604	10時30分～12時00分（受付：10時00分～）	9月17日（火）～10月 6日（日）
10月26日（土）	西公民館	中央二丁目5-35	23-4635	11時00分～12時30分（受付：10時30分～）	9月17日（火）～10月12日（土）
10月27日（日）	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～）	9月17日（火）～10月13日（日）
11月10日（日）	大虫公民館	丹生郷町13-20-1	23-3508	10時00分～12時00分（受付：9時30分～）	9月17日（火）～10月27日（日）
11月17日（日）	服間公民館	藤木町12-39-1	43-0977	12時00分～13時30分（受付：11時30分～）	9月17日（火）～11月 3日（日）
11月24日（日）	王子保公民館	四郎丸町65-2-1	23-9666	10時00分～12時00分（受付：9時30分～）	9月17日（火）～11月10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