

食べて健康いつまでも

元気で長生き! 食事の極意



「元気で長生き」を応援するため、保健センターの管理栄養士が各団体の活動場所を訪問し、今日から実践できる食事ポイントをお伝えします!

対象	町内会、老人クラブ、高齢者サロン、高齢者サークル ほか
開催時間	平日 10 時~16 時のうち 15 分程度(応相談)
会場	各団体の活動場所
定員	10 人以上(応相談) ※ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場の定員数をふまえ、参加者が十分な間隔を保てる人数にしてください。
内容	●元気で長生きするために大切な「食事の極意」について、クイズをまじえてわかりやすくお話しします。 ●食事バランスをより良くするためのとっておきの方法をご紹介します。
費用	無料

<申込方法>

希望する団体は、講座を開催する区の保健センター(管理栄養士)へ電話で日程を確認のうえ、本用紙裏面の「申込書」に必要事項を記入し、お問い合わせ先へ郵送又は FAX にてお申し込みください。

申込受付期間: 令和4年4月1日(金)~令和5年2月28日(火)

※希望日の1か月前までにご連絡をお願いします。

※日程は、保健センターの業務により、希望に添えない場合があります。

<お問い合わせ先> ※FAX 番号と電話番号は異なります。

中央保健センター	TEL 205-3352	豊平保健センター	TEL 822-2472
北保健センター	TEL 757-1181	清田保健センター	TEL 889-2049
東保健センター	TEL 711-3211	南保健センター	TEL 581-5211
白石保健センター	TEL 862-1881	西保健センター	TEL 621-4241
厚別保健センター	TEL 895-1881	手稲保健センター	TEL 681-1211



保健センター 健康・子ども課長 行
(担当:管理栄養士)

申込書

「元気で長生き！食事の極意」に申し込みます。

団体名	
日程	年 月 日 () ※事前に講座を開催する区の保健センターの管理栄養士と日程調整をお願いします。
時間	(午前 ・ 午後) : ~ :
会場	会場名:..... 住所:.....
予定人数	人
申込者 連絡先	代表者氏名:..... 電話番号:..... 住所:.....
備考	

※申込書は講座を開催する区の保健センター(健康・子ども課)へ提出してください。
この用紙は、FAX 用紙としても、お使いいただけます。