

令和8年度 七色献立プロジェクト

食べて学べる栄養セミナー

令和8年10月2日(金) 17:30~

場所: まちなかキッチンスタジオ 開場・受付: 17:15~

募集人数 40名(先着順とさせていただきます)
参加費 無料(先着5名まで託児も可能です)
持ち物 エプロン・三角巾

健康ポイント

30PT
付与

9月25日(金)まで

申込

① インターネットから

URL: <https://www.harp.lg.jp/EYCfx09V>



② 保健センターへ電話 0155-67-2321

イベント内容・スケジュール

17:15~ 開場・受付

ベジチェックによる推定野菜摂取量の測定ブース



17:30~19:00 栄養セミナー

「おいしく続けられる体に優しい健康習慣~適塩&野菜たっぷり生活ではじめる高血圧予防~」

まつもと薬局認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 三木 沙也佳 氏

【内容】栄養講話・減塩メニューの調理デモ&試食

19:30 閉場

◎尿ナトリウム比の測定にご協力いただける方について



尿検査キットの送付

9/25(金)までに
セミナーを申し込み、ご
希望される方のご自宅
に郵送します。

保健センターに提出

尿検査容器を
9/24(木)~9/30(水)
の期間内に保健センター
に提出してください。

検査と結果

尿検査を実施し、
セミナー当日に
結果を返却します。

この事業は、サマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。

問合せ 中札内村福祉課健康・こどもグループ
☎ 0155-67-2321 (平日8時30分~17時15分)