

## フードテイってなあに？



食べることの大切さ・楽しさを知ってもらって、健康について考えて頂きたい日です



## どんなことをするの？

栄養士講話、調理デモンストレーション、試食を行います



## 持ち物は必要？



飲み物、筆記用具、健康ポイントカードをお持ちの方はポイントが付きますので、忘れずにお持ちください



## 【会場案内】

岩見沢市 3 条西 4 丁目  
いわみざわ健康ひろば



※参加の際は、第2ポルタ立体駐車場が無料でご利用できます。駐車券を会場へお持ちください。

## 【問合せ先】

健康福祉部健康づくり推進課  
(岩見沢保健センター)

岩見沢市 4 条西 3 丁目  
であえーる岩見沢 3 階

電話：0126 (25) 5540



いわみざわ健康ひろば

# フードテイ

2019年4月～2020年3月

年間スケジュール




岩見沢市





# フードデイ予定表



日程	テーマ	時間	対象者	参加費
2019年4月19日(金)	めざせ！あなただけの理想のボディ ～健康維持のためのダイエット料理～	 受付：13：00～ 開場：13：15～ 事業開始：13：30～	どなたでも参加できます	100円
2019年5月17日(金)	赤ちゃんのペースに合わせた取り分け離乳食 ～モグモグ・カミカミ・パクパク・ごっくん～		離乳食中期・後期のお子さんをもつ保護者 妊娠中の方	無料
2019年6月21日(金)	強くしなやかな血管をめざして・メタボ撃退！！ ～生活習慣病と動脈硬化を防ぐ健康料理～		どなたでも参加できます	100円
2019年7月26日(金)	バランス良く食べて血糖値ダウン ～糖尿病が気になる方のヘルシー料理～		どなたでも参加できます	100円
2019年8月21日(水)	赤ちゃんのペースに合わせた取り分け離乳食 ～モグモグ・カミカミ・パクパク・ごっくん～		離乳食中期・後期のお子さんをもつ保護者 妊娠中の方	無料
2019年9月27日(金)	脂質の黄金比率！これであなたもさらさら血液 ～コレステロールが気になる方のバランス料理～		どなたでも参加できます	100円
2019年10月18日(金)	最近注目の非アルコール性脂肪肝炎を防ぐ ～肝臓を守る健康料理～		どなたでも参加できます	100円
2019年11月15日(金)	赤ちゃんのペースに合わせた取り分け離乳食 ～モグモグ・カミカミ・パクパク・ごっくん～		離乳食中期・後期のお子さんをもつ保護者 妊娠中の方	無料
2019年12月20日(金)	サイレントキラー・慢性腎不全（CKD）の恐怖 ～血圧と腎臓をいたわる料理～		どなたでも参加できます	100円
2020年1月17日(金)	コツコツ増やして骨美人！ ～骨粗しょう症を予防する料理～		どなたでも参加できます	100円
2020年2月28日(金)	赤ちゃんのペースに合わせた取り分け離乳食 ～モグモグ・カミカミ・パクパク・ごっくん～		離乳食中期・後期のお子さんをもつ保護者 妊娠中の方	無料
2020年3月27日(金)	丸呑み・早食い厳禁！噛むことの大切さを実感 ～歯科衛生士もお勧め！ヨクカメ料理～		どなたでも参加できます	100円

※全日程お申し込みの必要はありません。定員もありませんので気軽にご参加ください。予告なく内容を変更する場合があります。ご了承ください。