

フードデイってなあに？



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strーション、試食を行います
※新型コロナウイルス感染症の状況により試食を中止する場合があります(この時のみ参加費無料)



持ち物は必要？



マスク、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

令和 2 年度

フードデイ

年間スケジュール



岩見沢市



【岩見沢市民が対象です】



フードデイ予定表



日程	テーマ	対象者	参加費	時間
令和2年 4月24日(金)	さあ始めよう!血管大掃除 ~生活習慣病を予防する簡単料理~	ちょっと検査結果の気になる方 (定員 25名)	無料	 受付 13:00~ 開場 13:15~ 開始 13:30~ 終了 14:30~
令和2年 5月15日(金)	家族みんなでおいしく食べよ♪ ~取り分け離乳食~ 	離乳食を食べているお子さんをもつ保護者と 妊娠中の方(先着 15組)	無料	
令和2年 6月19日(金)	 腸活でめざせスッキリボディ ~腸の動きを整える健康料理~	便秘や下痢~腸の動きが気になる方 (定員なし)	100円	
令和2年 7月17日(金)	今日から始めよう「筋肉貯金(筋)」 ~食べる・動くを考えた貯筋料理~	健康で元気な身体を目指したい方 (定員なし)	100円	
令和2年 8月21日(金)	家族みんなでおいしく食べよ♪ ~取り分け離乳食~	離乳食を食べているお子さんをもつ保護者と 妊娠中の方(先着 15組)	無料	
令和2年 9月18日(金)	 あなたも今日から「おやつ名人」 ~血糖値を上げにくいヘルシーデザート編~	血糖値が気になる方 (定員なし)	100円	
令和2年 10月16日(金)	ドロドロ血液さようなら ~コレステロールが気になる方の時短料理~	^{あぶら} 油脂・コレステロールが気になる方 (定員なし)	100円	
令和2年 11月20日(金)	家族みんなでおいしく食べよ♪ ~取り分け離乳食~	離乳食を食べているお子さんをもつ保護者と 妊娠中の方(先着 15組)	無料	
令和2年 12月18日(金)	私の肝臓はフォアグラ!? ~飲み過ぎ食べ過ぎから肝臓を守る料理~ 	年末年始の食生活が気になる方 (定員なし)	100円	
令和3年 1月22日(金)	減塩ワザで血管もアンチエイジング ~血圧が気になる方の減塩料理~	血圧高い方・減塩方法を知りたい方 (定員なし)	100円	
令和3年 2月19日(金)	家族みんなでおいしく食べよ♪ ~取り分け離乳食~	離乳食を食べているお子さんをもつ保護者と 妊娠中の方(先着 15組)	無料	
令和3年 3月19日(金)	 BONE、キュッ、BONE 骨美人 ~30代から始める骨量を維持する健康料理~	強くしなやかな骨作りに関心のある方 (定員なし)	100円	

※全日程お申し込みの必要はありません。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。