

## 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？

栄養士による講話、レシピの紹介、栄養クイズを行います



## 持ち物は必要？



マスク、筆記用具、健康ポイントカード、体調確認シート（後日参加者に送付します）を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



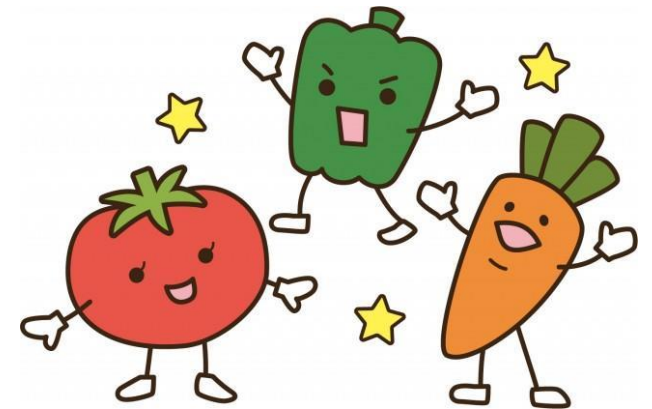
いわみざわ健康ひろば



令和 4 年度

# フードデイ

年間スケジュール



岩見沢市





# 令和4年度フードデイ予定表



日程	申込開始日	テーマ	定員数	対象者
6月16日(木)	6月6日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～ 	10組	乳児の保護者・妊娠中の方
7月15日(金)	7月4日～	3人に1人がドロドロ血液！？ ～コレステロールが気になる方の簡単料理～	各20名	どなたでも参加できます (7月か8月の どちらか1回のみ)
8月4日(木)				
9月15日(木)	9月5日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児の保護者・妊娠中の方
10月6日(木)	9月26日～	塩も積もれば害となる、その前に ～血圧を高くしないための減塩料理～ 	各20名	どなたでも参加できます (10月か11月の どちらか1回のみ)
11月4日(金)				
12月1日(木)	11月21日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児の保護者・妊娠中の方
R5年1月6日(金)	12月19日～	 炭水化物は悪者！？ ～血糖値が気になる方のヘルシー料理～	各20名	どなたでも参加できます (1月か2月の どちらか1回のみ)
R5年2月3日(金)				
R5年3月23日(木)	3月13日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児の保護者・妊娠中の方

※全日程申込必須となります。上記の申込開始日以降に岩見沢保健センター(TEL25-5540)までお電話をお願いいたします。

同じテーマの再受講はご遠慮願います。また、急きょ事業を中止することがございます。ご了承ください。

受付時間 13:10～

開始 13:30

終了 14:30