

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？



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 5 年度

フードデイ

年間スケジュール



岩見沢市



令和5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
4月20日(木)	4月10日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児と保護者・妊娠中の方
5月19日(金)	5月8日～	貯筋を増やそう！筋肉は裏切らない！ ～フレイル予防で筋力アップの食事～	各20名	どなたでも参加できます (5月か6月の どちらか1回のみ)
6月16日(金)				
7月20日(木)	7月10日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児と保護者・妊娠中の方
8月21日(月)	8月7日～	栄養ってなに？ ～旬の食材でおいしいレシピ～	各20名	どなたでも参加できます
10月19日(木)	10月10日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児と保護者・妊娠中の方
11月24日(金)	11月13日～	血糖との決闘に勝つ！ ～低糖質のレシピ～	各20名	どなたでも参加できます (11月か12月の どちらか1回のみ)
12月 1日(金)				
R6年1月18日(木)	1月9日～	家族みんなでおいしく食べよ♪ ～取り分け離乳食～	10組	乳児と保護者・妊娠中の方
R6年2月 1日(木)	1月22日～	イソフラボンでコツコツ高める骨密度 ～大豆料理で骨 up! コレステロール down!～	各20名	どなたでも参加できます (2月か3月の どちらか1回のみ)
R6年3月21日(木)				

※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 13:00～

開始 13:30

終了 14:30