

# 回 覧

各 自 治 会 長 様

令和5年12月14日

小清水町長 久保弘志

## 令和5年度 生活習慣病予防教室 「カンタン!おいしい!ヘルシークッキング♡」の開催について

日頃より、本町における保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
さて、「自分や家族の体調が気になるけれど、どうしたらよいかわからない」「生活習慣病を予防したい」と日々お悩みの方、生活習慣を改善する簡単なポイントをおいしい料理を作りながら学んでみませんか。今回は、気になる血圧の話し、高血圧を予防するポイント、減塩料理について、みなさんと学んでいきたいと思えます。

興味のある方は、この機会にぜひご参加ください。貴自治会内に周知いただきますようお願いいたします。

### 記

1. 実施日時 令和6年 2月 8日(木) 9:30~12:00  
令和6年 2月 9日(金) 9:30~12:00  
※どちらかご希望の日を選択してください。
2. 対象者 町民
3. 個人負担金 調理実習費 1人300円(当日支払い)
4. 持ち物 エプロン・バンダナ・筆記用具
5. 実施場所 愛ホール(調理室・和室)
6. 実施内容 (1) 個別健康相談  
(2) 生活習慣病に関する基礎知識講話(血圧編)  
(3) 調理実習「カンタン!おいしい!ヘルシークッキング♡」  
～からだに優しくて簡単な料理のコツをお伝えします!～
7. 定 員 両日とも先着9名
8. 申込先 小清水町役場 保健福祉課 健康推進係  
TEL 0152-62-4480(係直通)
9. 申込締切 令和6年 2月 1日(木)まで
10. その他 参加される方は、手洗い・消毒、マスクの着用をお願いいたします。また、受講当日に体調に不安のある場合は、参加をお控えいただきますようご協力をお願いいたします。

小清水町役場 保健福祉課 健康推進係  
TEL 0152-62-4480