



NEWS (PRESS) RELEASE

令和元年 7 月 23 日

志摩市健康福祉部健康推進課

タイトル	食事のとり方講座参加者募集
概要	<p>趣旨 「食」について意識を高め、望ましい食習慣を身につけられるよう「食事のとり方講座」を開催します。</p> <p>すこやかに毎日を過ごし、5 年後、10 年後を健康に迎えるために、日々の食事のとり方はとても大切です。</p> <p>子どもの成長、家族の健康維持などのための食事についての講話と、昼食の試食があります。試食では、つつい軽く済ませてしまいがちな昼食について食べながらおいしく、楽しく学びます。</p> <p>家庭の食事が健康的であれば、家族みんなが健康へと近づきます。ご家庭の食事作りを担う人に、ぜひご参加いただきたい講座です。</p> <p>参加対象：20 歳以上の市民 参加定員：20 人 参加費：一人 500 円 持ち物：筆記用具、タオル</p>
開催日時・内容	令和元年 8 月 29 日(木)10:00 開始、12:30 終了予定 講話、試食
開催場所	阿児アリーナ
主催	志摩市
その他	参加には申し込みが必要です。 申し込み締め切り 8 月 23 日(金)、定員になり次第締め切ります。
参考 HP	
お問合せ先	志摩市健康福祉部健康推進課 担当 濱地 彩子 TEL 0599-44-1100 FAX 0599-44-1102

「毎日」と「これから」を健やかに過ごす！ 食事のとり方講座

参加者募集

日々の食事は、未来の健康を作ります。ご自身とご家族の健康を守るため、毎日の食事について一緒に考えてみませんか。

お子様の健やかな成長のための食事、大人が健康を維持するための食事など健康のベースとなる食事についての講話と、軽く済ませてしまいがちな昼食の試食です。家庭の食事が整えば家族みんなが健康に近づきます。楽しく学び、ご家庭での食事にお役立てください。



日 時 令和元年 8 月 29 日(木) 10:00 ~

12:30(終了予定)

場 所 阿児アリーナ 第 1 会議室

対 象 20 歳以上の市民

内 容 講話、試食など

持ち物 筆記用具、手を拭くタオル

参加費(500 円)

申し込み締め切り 令和元年 8 月 23 日(金)

定員 (2 0 名) になり次第締め切ります

昼食の試食が
あります！



家族の食事を
担う人必見！



この教室は、志摩市健康づくりマイレージ事業の対象です

申し込み先・問い合わせ：健康推進課

電話：44 - 1100 FAX：44 - 1102（受付時間：平日の 8:30 ~ 17:15）

FAX でお申し込みの場合は、ご希望の講座名、氏名、住所、電話番号をお書きください。

改めて担当者から連絡させていただきます

