

健康を支える栄養学を学んで健康に！

健康を支える栄養学基礎学習講座（後期）

場所 初石公民館

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶための講座です。なお、講座では医師の佐藤和子先生による食生活分析診断（ミラー）を受けていただきます。流山市国民健康保険加入者は無料ですが、そのほかの方は有料（7,000円程度）です。

※当日ご参加の方は鉛筆、消しゴム、保険証をご持参ください。

期日	時間	学習内容
9月4日 (火)	13時～ 15時30分	「環境と生命体」のビデオ／身体の入替わり／睡眠について／食生活分析の記入について
9月11日 (火)		栄養素の生理的役割／食生活分析の仕上げに向けて
9月18日 (火)		食品の栄養学的個性について／正しい油脂のとり方
10月2日 (火)	10時～13時	【調理実習】費用800円、エプロン、三角巾、布巾、デジタルはかり、筆記用具を持参
10月9日 (火)	13時～ 15時30分	検査データの見方／グラムのおかる能力とはデジタルはかり持参
10月23日 (火)		正しい食生活実践に向けて／献立のたて方① 計算機を持参
10月30日 (火)		食生活分析診断の結果説明／献立のたて方②

場所：初石公民館 申込：ハガキに住所、氏名、電話番号、国保加入の有無を明記の上、

〒270-0192流山市役所保険年金課へ郵送またはファクス

問合せ 保険年金課 TEL:7150-6077 FAX:7150-3309