



# 栄養出前講座

食事や栄養に関する出前講座を利用してみませんか？

乳幼児期から高齢期までライフステージに合わせて、食事・栄養に関してご希望のテーマでお話いたします。職場の健康づくりの一環としてもご利用いただけます。数名の座談会から講演会、調理実習まで、お気軽にお申込み・ご相談ください。

## 対象

区内在住・在勤の方を主とする団体

(例) 地域の自主活動グループ、町会、シニアクラブ、PTA、区内の事業所 など

## 日時

月曜日～金曜日 午前10時～午後4時頃

その他の時間についてはご相談ください。

## 会場

会場をご用意ください。

調理実習の場合は、台東保健所3階の栄養室が会場となります。



## 内容

栄養や食事に関するテーマでお話しします。

対象	テーマ(例)
子供向け	・離乳食の進め方 ・学童期の食事 ・幼児期の食事 ・おやつについて など
大人向け	・生活習慣病予防の食事 ・骨粗しょう症予防の食事 ・栄養成分表示の見方 ・バランスの良い食事 ・低栄養予防について ・災害時の食の備え など

## 講師

台東保健所 管理栄養士 他

## 費用

無料 ※調理実習にかかる食材料費は実費負担になります。

《お申込・お問合せ》

台東保健所 保健サービス課 栄養担当

☎ 03(3847)9440

