市川市保健センターからのお知らせ

令和7年度　おとなの食育講習会
（市川市在住･在勤の方対象）

たんぱく質は
不足ぎみ!?

少しの工夫で しっかりと
たんぱく質の手軽なとり方！

たんぱく質は大切と聞くけれど、どのくらいとればいいのか、しっかりとれているのか分からないということはありませんか？手軽にたんぱく質がとれるコツやアイディアを講話とデモンストレーション、試食で紹介します。

日程　受付：１０時４５分～　内容：１１時００分～１２時００分

日　程	会　場	定　員
6/10(火)	保健センター ◎（5階 栄養指導室）	３０名
6/12(木)	行徳公民館（3階 第1研修室）	２３名
6/18(水)	大野公民館（2階 第1研修室）	１８名
6/20(金)	南行徳市民センター ◎ （6階 栄養指導室）	２４名
6/27(金)	市川公民館（1階 第2第3研修室）	２９名
6/28(土)	保健センター（5階 栄養指導室）	３０名

希望者には
みそ汁の塩分測定
を行います

内容　講話、デモンストレーション、プチ試食

持ち物　筆記用具、試食材料費（100円程度）

～試食～

・はんぺんの豚肉巻き

・水菜とツナの
　ハニーマスタードサラダ

申し込み・問い合わせ

◎ 6月10日（火）、6月20日（金）は手話通訳あり。各日先着４名。
手話通訳希望の方は希望日と氏名、年齢、住所、ＦＡＸ番号、手話通訳または要約筆記の必要の有無をご記入の上、2週間前までに市川市保健センター栄養担当宛にFAXしてください。（FAX：376-8831）
手話・要約筆記の不要の方は、電話または下記二次元コード(ロゴフォーム)でお申し込みください。

保健センター健康支援課 地域保健グループ　栄養担当
☎０４７－３１６－１０３６　または　ロゴフォーム

（この講座は家庭教育学級共通講座です）

市川市保健センター・市川市食生活サポート協議会