

げん えん 減塩

げん き フェスタ

おや こ まな
親子で学ぼう!

せっしゃと
げん えん しゅ ぎょう
減塩修行
するでござる!

たのしい!

健康講座

(11月7日(土)は健康講座はありません。)

- ・紙芝居
 - ・講演会
- 「野菜でおいしく楽しく減塩」

奈良県減塩キャラクター
げんえもん

わくわくの 体験コーナー

おいしいお味噌汁
塩分はどのくらい
含まれているのかな?

こいくち醤油と
うすくち醤油
塩分が多いのは
どっち?

1日分の野菜350gを
はかってみよう!

おやつ塩分って
どのくらい?

【講師】ながいかよ
えいよう未来株式会社 代表
管理栄養士

病院勤務、料理講師、ヘルスケア企業勤務を経て2010年に独立。約1,000人の栄養指導の経験から、ネガティブワードを使わない独自の栄養指導を実施。NHK教育「ここが聞きたい! 名医にQ」出演、朝日新聞「エビデンス料理教室」レシピ掲載などメディア出演や執筆活動のほか、全国で講演活動を行う。



詳しくは裏面をチェック! →

開催日によって、体験コーナーの内容は異なります。
詳しくは、奈良県健康づくり推進課までお問い合わせください。

主催: 奈良県



塩はたいせつ、減塩はもっとたいせつ

塩は、人間にとって必要不可欠なものです。健康で長生きするためには減塩や食生活の改善が大切です。紙芝居やお味噌汁の飲み比べ、クイズなど、親子で楽しめる健康講座と体験コーナーを通して減塩のポイントと食生活の改善について親子で楽しく学びましょう！

	開催日時	開催場所	募集定員	申込み切
1	平成27年11月7日(土) 10時～12時	奈良県文化会館 多目的室 住所:奈良市登大路町6-2 ※体験コーナーのみ開催します。ご注意ください。	参加自由	申込不要
2	平成27年12月5日(土) 13時～15時	県営福祉パーク (奈良県介護実習・普及センター) 住所:磯城郡田原本町大字多722番地	各回親子 30組	平成27年 11月20日(金) 必着
3	平成27年12月19日(土) 13時～15時	王寺町地域交流センター リーベルルーム 住所:北葛城郡王寺町久度2丁目2番1-501		平成27年 12月4日(金) 必着
4	平成28年1月16日(土) 13時～15時	カルム五條(保健福祉センター) 住所:五條市野原西6丁目1-18		平成27年 12月28日(月) 必着
5	平成28年1月30日(土) 13時～15時	天理市立前栽公民館 住所:天理市杉本町351番地3		平成28年 1月15日(金) 必着

※1回目(11月7日(土))は、健康講座はありません。体験コーナーのみ実施しますので、ご注意ください。(申込不要)
2回目以降は下記参加申込書を記入の上、FAXまたは郵送のいずれかの方法でお申込ください。
申込多数の場合は抽選。
参加可能な方に開催日の1週間前までに参加券を送付します。

お申込・お問い合わせ先

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

奈良県健康づくり推進課「減塩げんきフェスタ」係 TEL:0742-27-8662 FAX:0742-22-5510

奈良県減塩キャラクター げんえもん



参加申込書 (世帯単位でお申込ください)

参加希望日(○でかこむ ※複数選択可)	②12月5日(土)	③12月19日(土)	④1月16日(土)	⑤1月30日(土)
ふりがな				
代表者氏名	住所	(〒 -)		
電話番号	() -			
人数	大人 人 / 子ども 人(年齢 歳、 歳、 歳、 歳)			

参加希望日(○でかこむ ※複数選択可)	②12月5日(土)	③12月19日(土)	④1月16日(土)	⑤1月30日(土)
ふりがな				
代表者氏名	住所	(〒 -)		
電話番号	() -			
人数	大人 人 / 子ども 人(年齢 歳、 歳、 歳、 歳)			

※講座お申込の際にいただきました個人情報、本減塩げんきフェスタに付随する目的以外には使用することはありません。