

☆令和7年度栄養ステーション☆
調理とミニ講座

「美味しく食べて肥満予防！」

肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に占める脂肪細胞の割合が正常より多い状態のこと。肥満につながる食行動のズレとクセを知ること、食事の量だけを減らすのではなく、美味しく食べて肥満を予防・解消しましょう！

日 時： 令和7年6月15日（日）10:00～14:00

場 所： 岡崎げんき館 1 階 調理実習室・市民活動室

予定時間	内 容	開催場所
10:00～13:00	おすすめレシピの調理体験 美味しく食べて肥満を予防・解消しよう！ <メニュー> きのこハンバーグ、にんじんサラダ、焼き野菜のスープ、 低糖チーズケーキ、麦入りご飯	調理実習室
13:00～13:40	ミニミニ講座 「肥満は万病のもと！」予防と解消で健康長寿	市民活動室
13:40～14:00	栄養相談（希望者のみ・予約申込不要）	

対 象 者： 岡崎在住または在勤の方

定 員： 20人 （定員を超えた場合は抽選）

参 加 費： 1人800円

持 ち 物： 調理実習はエプロン、三角巾、手拭きタオル

申込方法： 氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・FAX 番号を、

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①ホームページの応募フォーム

<http://www.genki-shimin.com> QR コードはこちら→

②ハガキのかた：〒444-8545（住所不要）岡崎市保健所内

岡崎げんき館市民会議事務局「6月栄養ステーション料理教室」係

③FAXのかた：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

④げんき館に来られるかた：保健所総合受付(2階)窓口へ次ページの参加申込票を提出。



申込の締切日 5月29日（木）

抽選後6月6日までに結果を連絡します。

栄養ステーション 調理とミニ講座
6/15「美味しく食べて肥満予防！」
参加申込票

申込先：岡崎げんき館市民会議事務局あて

FAX 0564-23-5073

ふりがな 氏 名		年齢	歳
		年齢	歳
		年齢	歳
住 所	〒		
電話番号			
FAX 番号			

（ご記入いただいた情報は、栄養ステーションのみに利用し、他には一切利用いたしません。）