

ずっと使える

# 健康的な食の基礎知識 講座

健診結果で自分の健康状態を知り、体に合った食事量や献立の工夫を学びます



**日 程** 令和8年8月21日（金）  
午前10時30分～午後0時30分  
（受付 午前10時～）

**場 所** 大津町生涯学習センター 2階（中会議室）

**定 員** 20名

**持ち物** 特定健診結果・筆記用具・水分補給のお茶など  
試食代300円

## 申込方法

大津町子育て・健診センターへお電話  
またはQRコードから👉  
8月10日（月）締め切り



## 当日測れます！

- ・血管年齢測定測定
- ・野菜摂取度測定「ベジミル」

げんき！アップ！ミッションポイントも  
たまります

食べて体験  
食生活改善推進員が作る



健康ごはんの試食つき！

## 【申込・お問い合わせ】

大津町健康保険課 健康推進係（子育て・健診センター内）  
管理栄養士まで ☎096-294-1075