

令和8年度

栄養教室



- ◆内 容 講話と調理実習(1品程度)
- ◆時 間 午後2時～3時30分
- ◆対 象 16歳以上の和歌山市民の方(マタニティクッキングは妊婦とその家族)
- ◆定 員 各保健センターの状況により異なります(市報に掲載)
- ◆参 加 費 無料
- ◆持 ち 物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具



【申込・問い合わせ】 開催保健センターへ

市報に募集記事が載りますので、ご確認ください。



日程	会場	テーマ
4月24日 (金)	南	成長期にもっと摂りたい！カルシウム
5月13日 (水)	北	マタニティクッキング～減塩の工夫編～
6月18日 (木)	中	からだを整える！バランスごはん
7月3日 (金)	南	マタニティクッキング～野菜もとろう編～
8月26日 (水)	西	毎日の食事をちょっと変える うすあじの工夫
9月17日 (木)	中	今日からはじめる野菜習慣
10月2日 (金)	南	旬を食べる 果物を使った料理
11月19日 (木)	西	血糖値と上手に付き合う
12月17日 (木)	中	マタニティクッキング～カルシウム編～
1月13日 (水)	北	脂質のキホン
2月10日 (水)	西	マタニティクッキング～貧血予防編～
3月3日 (水)	北	たんぱく質の上手なとり方

☆日程およびテーマは変更する場合があります

中保健センター
☎073-488-5122
吹上5丁目2-15

西保健センター
☎073-455-4181
松江775-1

南保健センター
☎073-499-5566
田尻493-1

北保健センター
☎073-464-5051
直川326-7