

令和6年度 保存版

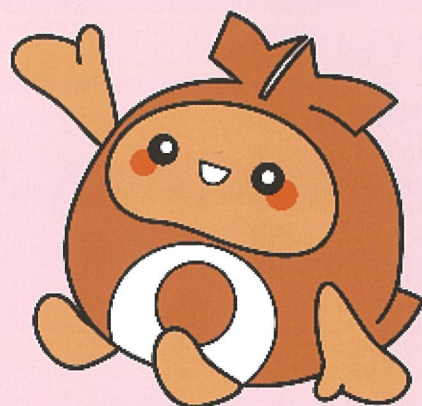
毎日元氣!! 健康だより

北谷町

(北谷町保健事業日程一覧表)



北谷町保健相談センター：北谷町桑江731番地



ちーたん(北谷町イメージキャラクター)

バランスアップ栄養教室のご案内

「食」を通して健康を見直してみませんか？
日ごろの食生活を振り返り、バランスのよい食習慣を身につけましょう♪

・食事のとり方や食べる量、電子レンジや冷凍野菜をつかった簡単レシピの試食

対象者 19歳以上の北谷町民

※日程等については広報ちたん、ホームページ等でご案内予定です。

「食改さん(食生活改善推進員)」ワークショップ

みそ玉づくり、かちゅー湯の食育、おからみそづくり、エコラップづくり、沖縄料理教室、おやこクッキングなどさまざまなワークショップを実施しています。

お友達同士やサークルなど5～10名単位での開催もご相談ください。

対象者 北谷町民

問合せ 北谷町食生活改善推進協議会

(事務局 北谷町保健相談センター 098-936-4336)

出前健康講座

みなさまの集う場所へ出張し、健康に関するお話や実習、運動のコツなど講座をお届けします。

誰に 町内にお住まいの方
(6～20人程度。模合やサークルなど！)

いつ 月～金曜日の9時～17時
(それ以外は、要相談。)

場所 依頼先(場合によっては、要相談)

内容 町のHPでご確認ください。
例)生活習慣病、栄養、骨粗しょう症予防、歯の健康について

講師 保健師、栄養士、医師、歯科衛生士など

費用 無料(内容により、一部負担あり)

申込み FAXや電話、保健相談センターで直接お申込み



※内容等により、対応できない場合もございます。ご了承ください。

※詳細はホームページをご確認ください。

ご予約・お問い合わせ：北谷町保健相談センター ☎936-4336