

令和8年度 保存版

毎日元気!! 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♪

栄養士による講話や調理実習を行います。

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。



▲詳細はこちら



【参加団体募集中】食で感動体験! 『食育ワークショップ』

講師料は無料ですが、材料費は必要となります。

テーマ	食育ワークショップ内容
①朝ごはんの大切さ	みそ玉&おにぎり作り
②地産地消を学ぼう	沖縄野菜活用料理作り
③食品ロス削減を学ぼう	おからみそ作り
④食環境について学ぼう	ミツロウラップ作り
⑤食文化を継承しよう	沖縄料理作り

日程 月～金曜日の午前9時～午後4時の間で要相談

対象者 北谷町民10名以上の団体

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 ☎ 936-4336



▲詳細はこちら



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、骨粗しょう病予防、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。



▲詳細はこちら

ご予約・お問い合わせ:北谷町保健相談センター ☎ 936-4336