

令和8年度

からだに美味しい栄養教室



- 【対象者】 江南市に住民登録のある方
- 【定員】 20名（予約制・先着順）
- 【申込み方法】 申込開始日よりweb、電話または来所にて申込み
- 【日程】

web申込はこちら



江南市マスコットキャラクター
藤花(ふじか)ちゃん

通常版

実施日	テーマ(内容)	申込開始日
令和8年4月28日(火)	血糖値の上昇を抑える食事術 ～糖尿病予防の食事を知ろう～	4月2日(木)
5月28日(木)	美味しく食べて減塩生活 ～高血圧症予防の食事を知ろう～	
9月8日(火)	災害時の食事とお口の手入れ ～災害時の健康を守ろう～	8月5日(水)
10月8日(木)	コツコツ丈夫な骨づくり ～骨粗しょう症予防の食事を知ろう～	9月3日(木)
12月15日(火)	あぶらの上手なとり方・減らし方 ～脂質異常症予防の食事を知ろう～	11月6日(金)
令和9年2月25日(木)	フレイル予防で健康長寿 ～「低栄養予防の食事を知ろう」と「お口の話」～	令和9年1月7日(木)

【実施場所】 江南市保健センター グループ指導室A・調理実習室
【時間】 午前9時30分～午後0時40分(受付は午前9時15分～)
【調理実習費】 1人 800円 (おつりの無いようご準備ください。)
【持ち物等】 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給用の飲み物、動きやすい服装
【注意事項】 施設の駐車(輪)場は有料です。3時間のサービス券をお渡ししますが、教室実施時間が3時間を超えるため、駐車(輪)場代(100円)がかかります。必ず、保健センターでサービス券の交付を受け、精算機で精算してください。

出張版

実施日	テーマ(内容)	申込開始日
令和9年1月29日(金)	糖尿病予防編 ～今日からできる！食事・運動とお口の健康～	令和8年12月7日(月)
3月8日(月)	高血圧症予防編 ～今日からできる！食事・運動とお口の健康～	令和9年2月5日(金)

【実施場所】 平和堂江南店 2階 レンタルスペース co.江南
【時間】 午前10時30分～午前11時55分(受付は午前10時15分～)
【持ち物等】 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給用の飲み物、動きやすい服装
※高血圧症予防編は、ご家庭の汁物を大さじ2杯程度持ってきていただければ、塩分濃度を計測します。

- 【備考】 ★内容や日程など変更になる場合がありますので、広報こうなん等でご確認ください。
- ★こうなん健康マイレージ対象事業です。

江南市保健センター トコトコラボ toko*toko*labo(江南市布袋駅東複合公共施設) 2階

住所 : 江南市北山町西300番地

電話 : (0587) 58-6062(健康推進グループ直通)

(平日 午前9時00分～午後4時00分 土曜・日曜日、祝休日及び12月29日から1月3日を除く)



からだに美味しい栄養教室

通常版 実施場所：江南市保健センター グループ指導室A・調理実習室

9:15~9:30 受付

お料理初心者・男性も
大歓迎♪

9:30~9:45 ウォー筋グ運動等

江南市が作成した『ウォー筋グ運動』を紹介します。

9:45~10:15 講義

生活習慣病予防のための食事について学びます。
※開催日によって、テーマが異なります。日程や内容等は裏面をご覧ください。

10:15~10:25 休憩

10:25~12:40 調理実習・試食・片付け



簡易的な調理実習を行います。
栄養士が調理手順やポイントについて説明しますので、
初めての方でも安心して参加していただけます。
調理が終わったら試食タイム！



メニュー例

出張版 実施場所：平和堂江南店 2階 レンタルスペース co.江南

10:15~10:30 受付

10:30~11:45 講義・ウォー筋グ運動

保健師・歯科衛生士・管理栄養士が生活習慣病予防のためのポイントについて説明します。江南市が作成した『ウォー筋グ運動』を紹介します。
※開催日によって、テーマが異なります。日程や内容等は裏面をご覧ください。

11:45~11:55 測定

野菜摂取度や血圧を測定します。

「高血圧症予防編」では、ご家庭の汁物を
大きじ2杯程度持ってきていただければ、塩
分濃度を計測します。

～随時栄養相談を受け付けています～

「生活習慣病予防のために食生活を見直したいが、具体的にどうすれば良いのか知りたい」
「血圧や血糖値、コレステロール値等を改善する食事や調理方法が知りたい」など。気軽に
保健センター栄養士にご連絡ください。《※治療食の相談はできません》 *事前予約が必要