

# 食を通じた健康づくりを応援します！

## 食育・食生活応援講座

健康福祉センターでは、区民の皆様が食について学び、健康的な生活習慣を身につけるためのお手伝いをしています。

幼稚園や学校の保護者会、地域のグループ（自治会、町会、サークル等）に管理栄養士が伺い、栄養・食生活についての話や食育・食生活クイズなどを行っています。お気軽にご相談ください。

【対象】板橋区に在住・在勤のグループや団体（法人、営利団体を除く）

【会場】ご希望の会場を申込用紙にご記入ください  
(健康福祉センターを除く)

【内容】講話、食育・食生活クイズ、食育ゲーム等

【費用】無料（内容により実費負担あり）

【講師】センター管理栄養士

※日時やご希望のテーマはご相談ください

### 食育ゲーム



### 食育テーマ（例）

- ・食が育てる健やかな心と体
- ・朝ごはんやお弁当作りのコツ
- ・上手な箸の持ち方
- ・好きな野菜を増やそう
- ・「おやつ」ってなに？

### 食生活テーマ（例）

- ・おいしく減塩
- ・健康長寿の食生活
- ・バランスの良い食事とは
- ・目指せ骨太！食生活
- ・災害時に役立つ食事



### ミニ講座

#### お問い合わせ・ご相談は管理栄養士まで

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| ・板 橋健康福祉センター | TEL 3579-2333 | FAX 3579-2345 |
| ・上板橋健康福祉センター | 3937-1041     | 3937-1058     |
| ・赤 塚健康福祉センター | 3979-0511     | 3979-0581     |
| ・志 村健康福祉センター | 3969-3836     | 3969-2251     |
| ・高島平健康福祉センター | 3938-8621     | 3938-8640     |