

# 上道公民館

## 令和7年度 社会教育講座

# 境港ここから！

# ニコニコ健康くらぶ

## ～食事チェック 実施します～

—ほっと楽しいひとときと、ためになる健康づくりの時間を—  
自分の食事についてチェックしてみませんか？  
食品サンプルを選んでセンサーに乗せると、食事バランスや塩分・エネルギーなどが、瞬時に計測されます。  
お茶を飲みながら、食事チェックの結果について管理栄養士や保健師に相談できます。

日 時：6月18日（水）10：00～12：00  
（申し込み不要 受付は、11：30まで）

場 所：上道公民館 集会室

内 容：SATシステムによる食事チェック  
健康相談

料 金：無料

用意するもの：健康手帳（持っている方）

※前回参加した方は、お渡ししたファイル（クリーム色）をお持ちください。

主 催：境港市健康づくり推進課

※3回目「身体編」は 7/16（水）

