

# 名取市 食育研修会

ご自身の「食生活の見直し」や「体を守るためにできること」を学べる場として、食育研修会を開催します。会場には1日に必要な野菜摂取量や減塩食品などの展示や、野菜摂取状況について測定できるコーナーもあります。ご自身の健康を維持・増進に役立つ内容です。ぜひ、ご参加ください！

日 時

令和 7 年 **10** 月 **7** 日(火) 14:00～15:30  
(受付 13:30～)

会 場

名取市保健センター(保健指導室)

名取市増田字柳田 244

## 内 容

### 【講演】

公益財団法人 宮城県対脳卒中協会主催「すこやか脳を守る講演会」

「あなたの食事が未来の脳をつくる

～認知症・脳卒中を防ぐ食生活～」

講師：広南病院 脳神経外科 部長 鹿毛 淳史(かのけ あつし) 氏



### 【展示】

- ◇「チャレンジなとり～減塩ベジ活 350～」の取組
- ◇1日分の野菜摂取量の見本
- ◇JSH 減塩食品の展示

### 【体験】

- ◇野菜摂取状況測定コーナー
- ◇血圧測定コーナー



定 員

名取市民 先着**50人**(参加費無料・要申込)

申 込

9/1(月)～9/30(火)の期間内に  
以下のいずれかでお申込みください

①2次元コード

②電話 022-382-2456(平日 9:00～17:00)

