



【発信日】令和6年2月13日

【問い合わせ先】

大野市役所（結とぴあ1階 2番窓口）

健幸福祉部健康長寿課 坂井・井上

電話 0779-64-4147 内線 4185

今年は12種類！何をどれだけ食べればよいのか、見て知って味わって

～第22回 健康ランチバイキング～

市では市民を対象に、みだしのイベントを開催します。令和元年度から4年間、新型コロナウイルスの影響により開催が見送られていました。今回は5年ぶりの開催となります。

当日の取材をよろしくお願ひします。

記

（目的）市民の生涯を通じた健康の実現をめざし策定した大野市健康づくり計画「第4次健康おおの21」推進項目、5本柱の1つに「食事」があります。それに基づいて、食生活改善推進員が取り組んだ自主研修や、地区活動の中で考案した健康レシピを用い、12種類のメニューの中からバランスの良い食事の取り方を学び、味わう機会を提供します。レシピの提供もあり、家庭でも健康メニューを作る事が出来ます。また、栄養バランスのミニ講座や軽運動の指導も併せて行い、市民の健康づくりや生活習慣の見直しに役立つ内容となっています。

1 日 時 令和6年2月18日（日）午前10時30分～午後1時00分

2 場 所 結とぴあ3階（大野市天神町1-19）

3 内 容 10:30～ 開会 あいさつ（会長 齊藤 博子）
来賓祝辞（大野市長 石山 志保）
10:45～ 講義「食事のバランスについて」（健康長寿課管理栄養士 橋本早紀）
11:30～ 運動実技（ADL体操指導者 歸山夏實）
12:00～ 食事
推進員からのアドバイス・アンケート
13:00～ 閉会 あいさつ

4 主 催 大野市食生活改善推進員連絡協議会（会長 齊藤 博子）

5 参加料 700円 (当日受付で支払)

6 募集人数 先着50人

7 添付資料 食生活改善推進員連絡協議会 概要

8 申込先 大野市健康長寿課

電話：0779-64-4147 FAX：0779-66-0294

メール：kenko@city.fukui-ono.lg.jp