

## 令和7年度健康講座

	日 付	人 数	備 考
1	5月27日 (火)		講話:内子町保健師 検診に向けて 実習:内子町管理栄養士 バランスのいい食事
2	6月17日 (火)		講話:内子町包括支援センター 介護全般(予定) 実習:内子町管理栄養士 いつまでも老けない料理
3	9月9日 (火)		講話:内子町管理栄養士 骨粗しょう症について 実習:内子町管理栄養士 コツ骨クッキング
4	12月9日 (火)		講話:えひめ笑いヨガ協会 丹下 隆清さん 笑いヨガ(予定) 実習:内子町管理栄養士 免疫力アップ料理
5	2月10日 (火)		講話:内子町保健師 メンタルヘルス(高齢者) 実習:内子町管理栄養士 思い出の郷土料理
6	3月17日 (火)		講話:内子町環境政策室 環境に関すること(予定) 実習:内子町管理栄養士 時短保存料理

※講話は30分～40分(12月9日予定の第4回講座の笑いヨガは90分予定)