

本渡分会 亀場地区活動報告

浜田地区の健康教室を開催しました。

日 時：2021年10月25日（月） 9時～11時30分

場 所：講話は、浜田自治公民館
料理は、亀場コミュニティセンターで作り配達

参加者：浜田サロン9名 食改5名

内 容：講話 健診を積極的に受診することの大切さ
野菜を1皿プラス、減塩について
講師 食改 山本友保氏
実施献立 ごはん、豚キムチ、水菜のごま風味
枝豆とコーンの卵とじ、みかん

感 想：2か月遅れの健康教室だったので、とても喜んで参加され、講話にもし
っかり耳を傾けていていただき、食事の大切さも伝えることができた。

★サロン会場と調理が別の会場だったため、弁当形式にして配達をした。

