

令和8年度

健康づくり習慣化  
モデル事業

参加者限定！

料理教室初めてさん  
普段はお料理しない方

大歓迎！

# お料理教室 @夏見の保健センター

専用アプリVivoo  
のダウンロード  
が必要です♡  
※裏面参照

## 第1弾

これからの食習慣に活かせる  
栄養状態チェック&料理教室

Vivooで分かること↓

- 水分レベル
- 肉/野菜バランス
- ミネラル
- 塩分摂取量
- ビタミンC
- 酸化ストレス

※当日専用の試験紙に尿をかけて、  
栄養状態をアプリでご確認いただきます。

時間：10:00～12:45  
(受付 9:40～)

各回20名  
先着順！



申込フォーム

10月 23(金)・24(土)・27(火)

11月 25(水)・26(木)・29(日)

## 第2弾

(料理教室のみ)

体づくりに必要な『たんぱく質』  
と『腸活』メニューを学ぼう！

バランスの良い食事や、無理なく  
美味しい減塩のコツもお伝えします♡

時間：10:00～12:45  
(受付 9:40～)

12月

4(金)・5(土)  
15(火)・16(水)・17(木)

1月

17(日)・18(月)  
19(火)・21(木)・22(金)

各回12名  
先着順！



申込フォーム

二次元コードからお申し込みください。(申込締切：各実施日の1週間前)

参加費：500円

場所：湖南省保健センター(夏見)

持ち物：エプロン・ハンドタオル・スマートフォン

講師 湖南省地域活性化起業人(ABC  
クッキングスタジオより派遣)  
のボクちゃん先生による、  
楽しく学べるレッスンです！



【問い合わせ先】 湖南省健康政策課(保健センター) TEL0748-72-4008

※詳しい料理教室の内容は、裏面をご確認下さい。