

(広報資料)



京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



健康長寿のまち・京都

令和3年4月27日  
京都市山科区役所

〔担当：健康福祉部健康長寿推進課〕  
電話：592-3222

## 京の健康栄養講座 『カラフルな旬野菜でカラダを元気に☆』開催のお知らせ



京都市民を対象にした令和元年度健康づくりに関するアンケート調査の結果によると、野菜摂取量は、目標の1日350gに対し、全年代で不足している傾向にありました。

その状況を改善するために、山科区では、6月に野菜摂取をテーマに京の栄養健康講座を開催しますので、お知らせします。

つい不足しがちになってしまう『野菜』についての魅力をお伝えし、またお家で手軽に♪おいしく♪食べられるコツや献立についてもアドバイスします。

いつもの食卓にもう一品野菜の献立をプラスして、彩り豊かな食事にしてみませんか？

### 記

- 1 日 時 令和3年6月23日(水) 午前10時30分～正午  
(受付：午前10時15分～)
- 2 場 所 山科区役所 2階 大会議室
- 3 内 容 管理栄養士の講話『カラフルな旬野菜でカラダを元気に☆』
- 4 対 象 者 山科区内在住の18歳以上の方
- 5 定 員 20名(予約制, 先着順)
- 6 参 加 費 無 料
- 7 持 ち 物 筆記用具, マスク
- 8 申込み方法 令和3年6月7日(月) から電話又は窓口にて
- 9 申込み・ 山科区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(1階1番窓口)  
問合せ先 (☎592-3222)
- 10 留意事項
  - ・当日は自宅での検温とマスクの着用をお願いします。発熱(37.5℃以上)や咳などの風邪症状がある場合は、参加できません。
  - ・新型コロナウイルス感染症の流行状況により、事業が中止になる場合があります。御了承ください。