



ウェル^か噛む

調理実習あり♪

#噛み活 はじめませんか？

よく「噛んで食べる」ことは、単に食べものをとり入れるだけではなく、全身の健康にとって大切です。

“噛む”^{ウェル}ことで健康にもたらされるWell（良いこと）について考えてみませんか？

たちかわ健康ポイント対象事業で、**20ポイント**が付与されます♪

【開催日時】

令和8年
2/4及び2/18の2日間
(いずれも水曜日) 10:00~12:00

【対象】

18~64歳の市民
定員16名(先着順)
・医師から食事制限をされていない方
・2日間ともに参加できる方

【参加費】

430円(材料代)
1日目(2/4)にお支払いいただきます

【講座内容・持ち物】

・1日目(2/4)
(講義)
筆記用具、参加費

・2日目(2/18)
(調理実習)
エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、筆記用具 など

調理実習のテーマは、
“噛む・飲み込む”
作って、食べて
理解を深め
ましょう

女子栄養大学 准教授
摂食・嚥下に関する著書を通じて、
噛む・飲み込むことの重要性も
広く伝えていらっしゃいます

【講師】

府川 則子 先生

【会場】

立川市子育て支援・保健センター



【申し込み】

1/13(火曜日)より受付開始

①電話(平日8:30~17:00)

②電子申請

右下の
二次元コードを
ご利用ください

