



# もみじの会のお知らせ

(こころの病や人とのコミュニケーションに不安がある方の会)



6月は下記のとおり、開催を予定しております。

1 日時 令和8年6月18日(木) 午前09:30 ~ 午前12:00

2 場所 箕輪町保健センター 2階 調理室

※開始と終了の時間がいつもと違うのでご注意ください。

3 内容 調理実習 ~調理と試食を楽しみましょう~

- 4 持ち物
- エプロン
  - 三角巾やバンダナ
  - マスク
  - ハンドタオル
  - 飲み物
  - 材料費(500円)

参加される方は、6月11日(木)までに下記へご連絡いただくか、  
右の二次元コードから申請をお願いします。  
また、アレルギーのある方はお知らせください。



もみじの会参加申込みフォーム

参加についてわからないことや、不安なことがありましたら、いつでもご相談くださいね。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております 🌻

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

## もみじの会 5月の様子

5月のもみじの会は、あざみの会（家族会）と合同で開催しました。

町の管理栄養士を講師に、『こころと身体が整うごはん  
～バランスのよい食事を知ろう～』と題して学習会を行いました。

それぞれの食品にどんな栄養素が含まれているのか、身体の中で  
どんな働きをしているのか、などを学習しました。また、前日の食事の  
内容を振り返り、自分に足りていないものは何かな?と考えました。

こころと身体を整えるためには、バランスのよい食事が大切です！  
まずは主食・副菜・主菜をそろえるところから始めてみましょう♪



一般財団法人 日本食生活協会 食育ランチョンマットより

6月のもみじの会にもぜひお越しください

お待ちしております