

大人のための

健康ごはん教室のご案内

今後の健康のために食事を気をつけたい！そんな大人のための料理教室を行います。「以前と比べると血圧が高くなった」「体重が増えてきた」「飲み過ぎや食べ過ぎの自覚があるけれどどうしたらよいか・・・」など、何か気になることがある方はもちろん、料理のレパートリーを増やしたい方や、料理初心者の方も気軽に参加できる、健康ごはん教室です。みなさまのご参加をお待ちしております。



【日にち】

① 令和3年9月11日(土)

② 令和4年1月22日(土)

【場 所】	まちづくりセンター(みんくる)多機能室
【時 間】	10時30分~12時
【参加費】	300円(材料代)
【対 象】	市民の方 男性も大歓迎!
【定 員】	9名
【持ち物】	エプロン・頭にかぶる物・筆記用具

※開催日が近くなりましたら、広報などで詳細をお知らせします。

申込み先 保健センター ☎24-5256
担当 栄養士