

令和3年度料理づくりのつどい日程

場所 滝川市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



日にち ① 4月22日（木） 葉酸料理たっぷり食べよう

② 5月27日（木） 春の美味しい野菜で今日も元気！

③ 6月25日（金） 乳和食で減塩

④ 7月30日（金） 夏野菜で今日も生き生き



⑤ 8月27日（金） わねば食品で夏バテさよなら

⑥ 9月30日（木） 低栄養にならない食事

⑦ 10月29日（金） 食物繊維で腸健康生活

⑧ 11月26日（金） 転んでもへっちゃら骨太生活

⑨ 12月23日（木） 毎日食べよう緑黄色野菜

⑩ 1月27日（木） 寒い冬風邪知らずメニュー



⑪ 2月25日（金） 発酵食品を毎日とろう

⑫ 3月25日（金） 油断大敵！見えない油

参加料 300円 （キャンセルは2日前まで）

持ち物 エフロン、頭にかぶる物

* 新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施します

連絡先 健康づくり課（保健センター）24-5256