

生活習慣病予防クッキング

～バランスのとれた食生活を楽しむコツ～

バランスのとれた食事をされていますか？これまでの食事を、ちょっとした工夫で
バランスアップするコツを一緒に考えてみませんか。
実習では、手軽にできる春らしい献立を調理します！



☆日時 平成30年4月26 (木)、27 (金)

10:30 ~ 12:30 (予定)

ご都合のつくどちらかの日
にご参加ください

(調理実習の進行状況により延長になる場合があります)

【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容 講話「バランスのとれた食生活について」
調理実習と試食「野菜たっぷり減塩 春ランチ」

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 各日先着15名 (定員になり次第締め切ります)

☆料金 受講料 1,020円

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます！

材料費 510円

(料金は、現金でのお支払いのみとなります)

☆お持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具等

☆予約締切日 平成30年4月19日(木)

☆申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)



この講座は16歳以上の方が対象です。施設利用カードがない方でも受講できます。

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター