

生活習慣病予防クッキング講座

～がん予防の食生活について～

「がん」予防の食生活のポイントは、食品や栄養素をバランスよく摂ることにあります。今回は、「バランスよく摂る」ということを再確認し、毎日食べるものに偏りがないか見直すきっかけづくりをしていきます。

☆日時 平成29年8月31日(木)、9月1日(金)

10:30 ~ 12:30

両日とも
同じ内容です

(調理実習の進行状況により延長する場合があります)

【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容 講話「がん予防の食生活について」

調理実習「野菜たっぷり減塩ランチ」

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 各日とも先着18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29年8月24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