

生活習慣病予防クッキング講座

～貧血予防・改善の食生活について～

女性に多くみられる貧血という症状。「いつものことだから」といって、放置したり諦めていませんか？貧血を当たり前の病気と考えずに、予防・改善の方法を一緒に考えましょう。
また、貧血は大人だけでなく成長期にもなりやすいので、お子様の健康づくりに向けたご参加も大歓迎です。

☆日時 平成29年10月12日(木)、13日(金)

10:30 ~ 12:30

ご都合のつくどちらかに
お申し込みください

(調理実習の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「貧血予防のための食生活について」

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 両日とも先着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10月5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

028-623-5566

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター

