

食べて健康！毎日の食事でさらに健康になりませんか？

簡単バランス健康クッキング

健康についてのミニ講話&ヘルシー料理の調理実習と試食

日にち	内容	講師
10月 4日(木)	「血流観察で血管の状態を見てみよう」 野菜たっぷりメニュー 調理実習：豚しゃぶサラダ風 他	保健師 管理栄養士 食生活改善推進員
11月 9日(金)	「知ろう骨の話～折れない体づくりのために、何を食べよう??」 カルシウムたっぷりメニュー 調理実習：チーズ手まり寿司 他	保健師 管理栄養士 食生活改善推進員

対象：九十九里町にお住まいの方、若しくはお勤めの方

会場：つくも学遊館（調理実習室）

時間：午前10時から午後1時（受付9時45分から）

受講料：1回300円（食材料費として）

持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、

筆記用具

申込締切：各日程の1週間前

（定員になり次第、申し込み終了とさせていただきます。）



問い合わせ先・申し込み先

つくも学遊館 ☎0475(70)3601