

R8年度白石市健康料理講習会

テーマ

食べて・学んで

高血圧予防

内容 健康推進課保健師・栄養士による講話、調理実習

献立

豆乳担々まぜそば
トマトと玉ねぎのマリネ
果物



- ・適塩
- ・野菜たっぷり
- ・栄養バランスよしの三拍子!

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、材料費400円、みそ汁

ご家庭のみそ汁の塩分測定をします。
汁のみ、大さじ2杯程度お持ちください。

日時 地区により会場と開催日が異なります。

チラシ裏面をご覧ください。

申込 電話から

保健福祉部健康推進課
栄養指導係
(☎:0224-22-1362)

二次元バーコードから

下記のバーコードにアクセスし
必要事項を入力してください

「健康料理講習会の申し込み」
とお伝えください



日程

※終了時間には若干の変動があります

	日時	地区	会場	申込期限(2週間前)
1	5月26日(火) 9:30~13:00	大鷹沢	大鷹沢公民館	5月12日(火)
2	5月28日(木) 9:30~13:00	越河	越河公民館	5月14日(木)
3	5月29日(金) 9:30~13:00	福岡	総合福祉センター	5月15日(金)
4	6月3日(水) 9:30~13:00	大平 齋川	大平公民館	5月20日(水)
大平地区と齋川地区は 合同開催となります				
5	6月5日(金) 9:30~13:00	大網	大網担い手 センター	5月22日(金)
6	6月9日(火) 9:30~13:00	小原	小原公民館	5月26日(火)
7	6月10日(水) 9:30~13:00	不忘	不忘研修センター	5月27日(水)
8	6月12日(金) 9:30~13:00	白石	健康センター	5月29日(金)
9	6月16日(火) 9:30~13:00	白川	白川公民館	6月2日(火)
10	7月8日(水) 9:30~13:00	深谷	深谷公民館	6月24日(水)