

「保健推進員主催 地域ミニ講座」

おいしく食べて健康長寿 ～味わいながら無理なく減塩～

参加者
募集

減塩のコツを楽しく学びませんか？
保健推進員と一緒に調理しましょう！
「塩分は気になるけど、味はしっかり楽しみたい！」
という方のご参加をお待ちしています！

【日程・会場】

10月14日(水) 千代田公民館
10月29日(木) 保健センター
11月 5日(木) 保健センター
11月 6日(金) わろうべの里
11月19日(木) 保健センター

【時間】 10時～13時
(受付:9時45分～)

【定員】 各回15名

【参加費】 500円

* 各回とも講義内容・レシピは同じです

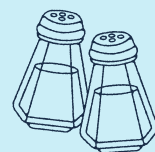
【内容】

- レシピの紹介
- 調理実習
- 減塩のはなし
(塩分チェックシート)
- アンケート記入



【メニュー】

- ご飯
- 麻婆豆腐
- 納豆和え
- ひじきのマリネ
- 豆乳入り味噌汁



【持ち物】

- エプロン
- 三角巾
- ふきん2枚
- 飲み物



問い合わせ・申し込み

四街道市 健康増進課



043-421-6100



申し込みフォーム

* 各回、開催日の
10日前までに
申し込みください
* 定員になり次第
申し込み終了と
させていただきます