



笑顔健康クッキング

健康のために工夫できる食事や運動について学んでみませんか？
どなたでもお気軽にご参加ください。



調理デモンストレーションと試食がある講習会

開催日	会 場	テーマ	申込締切
6月16日(火)	小合地区コミュニティセンター	もち麦でヘルシークッキング生活習慣病予防	6月12日(金)
6月30日(火)	荻川コミュニティセンター	骨をじょうぶにする食生活	6月25日(木)
9月25日(金)	新津健康センター	もち麦でヘルシークッキング生活習慣病予防	9月17日(木)
11月9日(月)	新津地区勤労青少年ホーム	骨をじょうぶにする食生活	11月4日(水)
★内 容：テーマについて講話、調理デモンストレーション、味見 ★時 間：10:00～12:00（受付 9:45） ★持ち物：筆記用具、みそ汁の汁（塩分測定希望者）、 内履き（小合コミセン、荻川コミセン、勤労青少年ホームの会場のみ） ★定 員：20人 ★参加費：無料			

調理実習と試食がある講習会

開催日	会 場	テーマ	申込締切
7月17日(金)	小須戸まちづくりセンター	骨をじょうぶにする食生活	7月13日(月)
10月20日(火)	荻川コミュニティセンター	もち麦でヘルシークッキング生活習慣病予防	10月15日(木)
11月26日(木)	新津健康センター	骨をじょうぶにする食生活	11月20日(火)
12月16日(水)	新津健康センター	もち麦でヘルシークッキング生活習慣病予防	12月11日(金)
●内 容：テーマについて講話、調理実習と試食（主食、主菜、副菜） ●時 間：9:30～12:00（受付 9:15） ●持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん みそ汁の汁（塩分測定希望者）、内履き（荻川コミセン会場のみ） ●定 員：20人（小須戸会場のみ12人） ●参加費：食材料費として1人500円			

申し込み 秋葉区役所 健康福祉課 健康増進係

☎ 0250-25-5686（直通）

協 力 新潟市食生活改善推進委員協議会 秋葉支部