



笑顔健康クッキング

健康づくりのための講習会を行います。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8日(火)	新津健康センター	食物繊維で食後高血糖予防	7月3日(木)
7月16日(水)	小須戸まちづくりセンター	ちよい塩で健康生活	7月11日(金)
10月8日(水)	新津健康センター	食物繊維で食後高血糖予防	10月3日(金)
11月21日(金)	新津健康センター	ちよい塩で健康生活	11月17日(月)

★内 容：保健師・栄養士の話、調理実習、試食（主菜と副菜の2品）

★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）

★定 員：20人（小須戸会場のみ15人）

★参加費：食材料費として1人500円

●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
9月25日(木)	新津健康センター	ちよい塩で健康生活	9月19日(金)
10月21日(火)	新津健康センター	ちよい塩で健康生活	10月16日(木)
10月30日(木)	荻川コミュニティセンター	食物繊維で食後高血糖予防	10月24日(金)
12月10日(水)	新津健康センター	食物繊維で食後高血糖予防	12月5日(金)

●内 容：保健師・栄養士の話、調理デモンストレーションと味見

●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（荻川コミュニティセンター会場のみ）

●定 員：20人

●参加費：無料

申込 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

