



笑顔健康クッキング

ちょい塩で健康生活



昨年の様子

7月16日（水）

9:30～12:00

（受付9：15～）

小須戸まちづくりセンター
3階 ホール

- 内 容： 保健師・栄養士の講話
新潟市食生活改善推進委員協議会
秋葉支部の食推との調理実習・
試食（主菜と副菜の2品）
- 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）
- 対 象： 新潟市内にお住まいの方
- 参加費： 500円（食材料費として）
- 定 員： 先着15名（要予約）
- 申込期間： 6月16日（月）～7月11日（金）



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？
お気軽にご参加ください。

お申込先 小須戸地区公民館

電話 0250-25-5715

（平日9時～17時の間）

当日、体調が悪い場合、参加はご遠慮ください。



