

健康づくり

栄

養

教

室

参加費

640円

まなぶ

つくる

たべる



料理が苦手でも安心。切る・混ぜるだけの簡単調理あり。  
20人の和やかな教室で調理中に自然と交流が広がります。



料理初心者でも安心♪  
簡単★栄養ごはん

5/21(木) 5/24(日)

正しく知って、  
食べて防ぐ熱中症☆

7/23(木) 7/26(日)

野菜は健康づくりの味方  
すぐできる野菜アップ術♪

9/27(日) 10/1(木)

運動力アップのヒ・ケ・ツ♡  
誰でもできる栄養テク

11/22(日) 11/26(木)

睡眠の質を高める☆  
食べて整えるぐっすり習慣

1/21(木) 1/24(日)

血糖コントロールで  
すい臓の健康を守ろう☆

3/11(木) 3/14(日)

申込は偶数月の20日から電話または来所にて受け付けます  
【問い合わせ先】健康増進センター 0994-52-0052