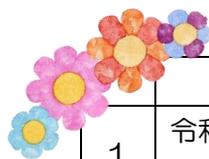


令和6年度 栄養セミナー

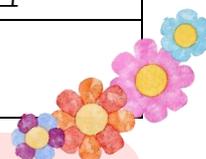
健康的なごはんってなんだろう？
新しいメニューを学びたいな。
大人数で楽しく料理がしたい！



- 対 象：市内在住の方
定 員：12名（初めての方、8回参加できる方が優先）
会 場：プラザけやき2階 栄養指導室
時 間：午前9：30～12：00
参 加 費：1回200円（毎回集金）
申込期限：令和6年9月20日（金）
内 容：全8回/1コース



	日 程	内 容
1	令和6年 10月11日（金）	お 話 調理の基本（量り方や切り方を覚えよう！） 実 習 お手軽朝食メニュー
2	10月30日（水）	お 話 フレイル予防でずっと元気な体づくり 実 習 乳製品を使った料理
3	11月21日（木）	お 話 若々しさのための運動習慣と身体活動 実 習 栄養満点スタミナ料理
4	12月4日（水）	お 話 適塩を知ろう！ 実 習 だしを使ったうす味料理
5	令和7年 1月8日（水）	お 話 栄養素の働きを学ぼう！ 実 習 基本の和食メニュー
6	1月31日（金）	お 話 メタボリックシンドロームとは？ 実 習 内臓脂肪すっきりメニュー
7	2月14日（金）	お 話 食品衛生と食中毒について 実 習 1日に必要な野菜量の半分が摂れるメニュー
8	2月26日（水）	座談会 実 習 おやつづくり



申込方法  健康づくり課（37-1175）電話または直接申込み
 インターネットから申込み ▶▶▶▶▶▶▶▶

