初めての方も
大歓迎！

生活習慣病予防料理教室

毎日の食事を見直して、おいしく無理なく続けられる食事づくりと
過剰な塩分や脂質、糖分を考えるきっかけを一緒に学びませんか

11月18日 水

時間　10:00~13:00

場所　保健センター

参加費　500円

対象　市内在住の方

持ち物　エプロン、三角巾、ふきん2枚

定員　20名

メニュー
雑穀米、オーブンで焼くエビフライ
豆腐と舞茸の卵とじ
野菜たっぷりブロッコリーのスープ
パンプキンチーズボール

申込期限
11月2日(月)~11月12日(木)
電話または申込フォームから

申込はこちら

問合せ
鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会事務局
(鶴ヶ島市役所　健康長寿課　増進担当内)
049-271-1111