

栄養・料理教室

いつまでも若々しく元気に過ごすための食事！を覚えて生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の予防・改善しませんか！。普段の生活に少しプラスして生涯元気な体を作りましょう。日頃の食事、健康についてもお気軽にご相談ください。



テーマ：健康に生きるための食事のヒント！

（がまんしない減塩やうま味のかけ算で美味しく食べよう！）

とき：6月25日（火）

9時30分～12時30分

ところ：村保健センター

講師：村管理栄養士

参加費：500円

持ち物：三角巾、エプロン

申込み：6月14日（金）まで

☆保健センターにお電話ください。

電話 28-3733 受付時間 8:30～17:15

ヘルシーメニューと、これからの季節にぴったりな、ひんやりデザートを作ります。



ご希望の方には、塩分濃度測定を無料で行います。みそ汁・煮物の汁など大さじ1杯程度お持ち下さい。



【お問合せ先】村保健センター：電話（28）3733