

健康増進普及講習会

～発酵食品を使ったちよいしおメニュー～

健康な毎日を過ごすためには、日々の食事と運動が大切です。
一緒に健康について考えながら楽しい時間を過ごしましょう！！
お友達を誘って是非お申込み下さい。

1 日 時 6月26日(月) 10:00～13:00

2 会 場 北地区公民館 (調理室, 講座室)

3 内 容

- | | |
|-----------|--------------|
| (1) 講話 | 北区役所健康福祉課職員 |
| (2) 簡単な体操 | 新潟市運動普及推進委員 |
| (3) 調理実習 | 新潟市食生活改善推進委員 |

☆メニュー☆

- | | |
|--------------|----------------|
| ・ごはん | ・鶏肉のキムチチーズ包み焼き |
| ・めかぶとオクラの酢の物 | ・野菜のヨーグルト味噌和え |
| ・納豆入り味噌汁 | ・豆腐と甘酒のムース風 |

※メニューは変更になる場合がございます。

4 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・参加費400円

5 申し込み ☎259-4078 (食生活改善推進委員 神田宅)

6 締め切り 6月16日(金) まで

●この事業は「健幸マイレージ・未来ポイント」対象事業です。

問合わせ

北区役所健康福祉課健康増進係 石川 ☎387-1340