

健康増進普及講習会

～練り製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 7月14日(金) 10:00～13:00
- 2 会 場 長浦コミュニティセンター (調理室, 大ホール)
- 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☆

- ・かに風味かまぼこののっけ寿司
- ・トマトときゅうりのスープ
- ・トビウオのすり身のさつま揚げ
- ・小松菜の中華和え
- ・季節の果物

※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 ☎386-7325 (食生活改善推進委員 荒木宅)
- 6 締め切り 6月29日(木) 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