

# 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 7月19日(水) 10:00～13:00
- 2 会 場 岡方コミュニティセンター (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 ☎386-1640 (食生活改善推進委員 林宅)
- 6 締め切り 7月5日(水) まで

●この事業は「健康マイレージ・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