

幸せ未来のここカラダ講座

30代から40代の生活食習慣は更年期とよばれる50歳前後のころとからだの健康に大きく関わる事が知られています。現在・将来の健康づくりのために自分の生活を振り返ってみませんか？
お気軽にご参加ください！

【日時】6月28日（金）9:30～12:00(受付9:15)

【内容】調理実習・栄養講話

対象：35～50歳までの女性

定員：20名（応募者多数の場合先着順）

参加費：500円（食材費）

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、タッパー5つ程度

※調理したものはお持ち帰りいただきます。

場所：島田市保健福祉センター 2階 栄養学習室

申し込み先：電話もしくは電子申請でお申し込みください。

※託児も先着順となります。



託児あり



託児なし

島田市健康づくり課：34-3281

協力 島田市健康づくり食生活推進協議会会員



ミックスビーンズと
ウインナーのグラタン

調理実習レシピの一例

こんな豪華なメニューを
作ります!!



紫いものポタージュ



野菜たっぷり
ハンバーグ



彩りピクルス



バナナのチーズケーキ



昨年度参加者の声

・自分だけでなく家族の健康も守らなくてはと思った
・楽しく料理ができて勉強になった

