

R5年 鉢形公民館 健康づくり教室

No.3 ☆夏バテ予防 食育講座開催☆

☆食と健康についてのお勉強～ 楽しい実食もありです☆
食育指導協議会の先生の講義および料理実習を行います

教室場所 : 鉢形公民館 1階ホールおよび調理実習室
日時 : 令和5年8月27日(日曜日)
時間 : 午前10時開始 お昼くらいまで
参加募集人員 12名ほど

☆夏バテ予防の健康法、夏バテに効果的な料理の調理実習です☆

服装 調理のできるスタイル(エプロン、マイタオル、バンダナ等)

参加料 500円/人(成人に限る) 食材費、飲物、保険代含む

☆講師紹介

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)の先生(鹿嶋市在住)
鹿嶋市保健センター 職員 松下さん



申込先 鉢形公民館

TEL 0299-90-3430 またはQRコードから

健康づくり教室係

(締め切りは開催日の7日前くらいです)

次回は9月10日(日)ユニカール体験です。



今年度は全講座出席でささやかな景品GETできますヨ-