食育講座

～タンパク質とカルシウムを取りましょう！～

●内　容　　～フレイル予防について～
～調理実習～　食事作りと試食
☆チキンナゲット　☆キャロットサラダ　☆スープ
☆ブロッコリーのパスタ　☆しっとりバナナケーキ
※メニューは変更になる場合があります

●日　時　　令和６年２月９日(金)　９時３０分～１２時３０分
●場　所　　山田まちづくりセンター
●定　員　　２５名（※申込多数の場合は抽選）
●材料費　　４００円（当日徴収します）
●持ち物　　エプロン、三角巾、お手拭タオル、マスク、筆記用具
●申込受付　１月１５日(月)～１月３１日(水)
●申込書　　山田まちづくりセンター窓口に置いています
●申込先　　山田まちづくりセンター健康推進員連絡協議会の引き出しにある食育講座申込封筒の中に申込書を入れてください

フレイル予防のためには、筋肉と骨の維持が大事！

※申込・お問い合わせは
健康推進委員・馬場まで
Tel　090-2063-2349

主催　市健康推進員山田学区

食育講座申込書　キリトリ

１月３１日　〆切

氏名	
住所	草津市
電話番号	