

食育講座

生活習慣病を予防しよう！

～皆さんにとって『食事』が

楽しく心が満たされる時間でありますように～

『生活習慣病の予防の食事』と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

ポイントはたくさんありますが……覚えて欲しいことは2つ！

『まごわやさしいこ』と『デザートは食後に』

皆様のご参加お待ちしております♪

- 内容 ～お話～
生活習慣病とは？
☆生活習慣病予防の食事のポイント
～調理実習～
チャプチェなどのバランスメニュー
- 日時 令和5年10月13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（先着順）
- 材料費 300円（当日徴収します）
- 持ち物 エプロン、三角巾、お手拭きタオル、筆記用具、マスク
- 申込受付 9月6日（水）～9月28日（木）
定員になり次第締め切ります。

*申し込み、問い合わせは山田まちづくりセンターまで…Tel 562-0044

食育講座申込書

氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

9月28日 ✕切