

コレステロールが
気になるあなたへ

生活習慣病予防料理教室

1月30日(金) 9:30～13:00

場 所 岩沼市保健センター

内 容 保健師・管理栄養士による講話、
調理実習、試食

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、
米0.5合

定 員 岩沼市民先着24名

テーマ

脂質異常症予防のための食事
～アブラの種類を見直そう～

ご自身やご家族のコレステロールが
気になる方、油(脂)の種類について
学んでみませんか。

調理実習は「タラのアクアパッツァ
風」ほか4品を作る予定です。

問合せ・申込はこちらまで

岩沼市健康増進課

電 話：0223-23-0410

メー ル：kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

メー ルの方は件名に「生活習慣病予防料理教室」

本文に①氏名②生年月日③電話番号をご記載ください

申込期間

1/5(月)～1/22(木)