

生活習慣病予防料理教室

高血圧症予防のための食事

～調味料を見直そう①減塩編～

9月30日（火）9：30～13：00

保健センター



内 容：保健師・管理栄養士講話、調理実習

定 員：先着24名

参加費：300円

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、米0.5合

申込期間：9月1日（月）から9月18日（木）まで

申込方法：1. ☎ 23-0410（健康増進課 予防衛生係）

2. ✉ kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

メール本文に下記の必要事項(※)を入力



▲メールはこちら

必要事項（※）

- ①生活習慣病予防料理教室参加希望
- ②氏名、③生年月日
- ④電話番号

（予定メニュー）

ごはん
干しエビ入り餃子
豆腐とアボカドのサラダ
キャロットラペ
ミルクくず饅頭