管理栄養士監修

からだにやさしい、まいにちの料理教室

～参加者募集～

開催日時

①12月8日(火)　②12月15日(火)
③1月12日(火)　④1月19日(火)

午前10時～12時
（片付け含め12時半頃まで）

※全4回を通してのご参加をおすすめしておりますが、ご都合の合う回だけの参加も大歓迎です！

場　所

玉川村保健センター

内　容

調理実習、ミニ講話
（減塩や野菜・上手な脂の摂り方など）

対　象

４０～７４歳の村民　15名程度
（料理初心者も大歓迎！）

✿こんな方におススメです✿
・今年の健診でお腹周りや生活習慣改善を勧められた方
・健診の数値（血圧・血糖・脂質）が気になる方
・ヘルシーで美味しい料理のコツを学びたい方

持ち物

エプロン、三角巾、筆記用具等

参加費無料！

参加を希望される方は、お電話等でお申込みください（締切：11/20まで）

予約先：玉川村保健センター　☎37-1024