

おいしく学ぼう! 減塩料理教室

スマソルレシピで健康ごはん

調味料の
使い方も
学べます!



こんな方におすすめ!

- ✓ 塩分のとりすぎが気になる方
- ✓ 健康的な食生活を心がけたい方
- ✓ 料理初心者の方も大歓迎!



おいしく減塩!
今日からできる
簡単レシピを
ご紹介♪

【日時】 9月9日(水) 10:00~13:00 (受付9:40~)

【場所】 保健センター 2階 調理実習室

【持ってくる物】 エプロン、三角巾
手拭き用ハンカチ、筆記用具

【参加費】 700円

【対象者】 那珂川市内にお住まいの方

【募集人数】 20人 ※定員になり次第締め切ります

【申し込み開始】 8月3日(月)から電子申請、電話にて申し込み開始

【申し込み・問い合わせ】那珂川市保健センター 953-2211 内線: 364

電子申請



申し込みフォーム
はこちら

主催 : 那珂川市食生活改善推進会