

ヘルスメイトの
塩分控えめ!
特製レシピ♪

みそ作り教室

ヘルスメイト（食生活改善推進員）と一緒に
塩分控えめのおいしい「みそ」を作ってみませんか？



那珂川市食生活改善推進会が作る「みそ」の手作り教室です。
ヘルスメイト（食生活改善推進員）が丁寧に作り方をお教えます！
健康のための減塩ミニ講座も同時開催です♪
減塩に興味がある！健康のために低塩みそを作りたい！などなど
みなさんのご参加お待ちしております！



【日 時】 **10月28日（水）** 9時30分～12時00分
【受付：9時15分～】

【場 所】 那珂川市保健センター 2階調理実習室

【持ってくるもの】 エプロン、三角巾、手拭用ハンカチ、筆記用具

【参加費】 **1000円**（材料・容器代） ※参加費は当日いただきます。
みその出来上がりは、ひとり1kg程度を予定しています。

【定 員】 **12名** ※那珂川市在住の方に限ります。

【申込み】 **9月28日（月）午前9時から**
電子申請または電話にて申し込み開始

【申込先】 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