



ヘルスアップ栄養教室のご案内

この教室では痩せやすい体作りのための食事法やレシピをご紹介します。
調理実習では手軽に作れてヘルシーなメニューをご用意しています。
年々代謝が落ちてきた・・・と感じている方は必見です！

日 時：令和3年2月10日（水）

10：00～13：00

場 所：保健福祉総合センター

対 象：20歳以上の村民

内 容：管理栄養士の講話「代謝アップの食事法」

調理実習「簡単ヘルシー！さば缶カレー」など

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、健康手帳

スマイル台紙



※2月5日（金）までに参加お申し込み下さい。
定員は12名までとし、申込み先着順です。

☆過去の料理例



今年は感染症対策に十分留意しながら実施します。対策方法について気になる方は、保健センターまでお問合せ下さい。

当日発熱や体調不良がある方は参加を控えていただきますようお願い致します。

お申込み・お問合せ先

猿払村保健福祉課健康推進係 管理栄養士
TEL 2-2040 fax 2-2075



さるふつスマイル
ポイント対象事業

