

無料!

健康づくり教室の 参加者を募集します

食生活改善推進員さんと健康を考えた簡単な料理を一緒に作りませんか。参加費は無料です。先着順になります。

お腹が空かないダイエット 健康寿命延伸プロジェクト教室

- ① 募集人数 20～60歳代の方 先着15人
- ② 日時 令和5年12月16日(土) 9:20～13:00
- ③ 場所 北茨城市保健センター
- ④ 内容 健康講話と調理実習
- ⑤ 献立 サラダロコモコ丼・オクラと玉ねぎのスープ
- ⑥ 持参する物 エプロン・三角巾(バンダナ)・不織布マスク
- ⑦ 申込締切 令和5年12月7日(木)

茨城食文化伝承事業講習会

- ① 募集人数 20～30歳代の方 先着15人
- ② 日時 令和6年1月14日(日) 9:20～13:00
- ③ 場所 北茨城市保健センター
- ④ 内容 講話と調理実習
- ⑤ 献立 簡単3色おはぎ・和え物・けんちん汁
- ⑥ 持参する物 エプロン・三角巾(バンダナ)・不織布マスク
- ⑦ 申込締切 令和5年12月22日(金)

生涯骨太クッキング講習会

- ① 募集人数 20～30歳代の方 先着15人
- ② 日時 令和6年1月27日(土) 9:20～13:00
- ③ 場所 北茨城市保健センター
- ④ 内容 講話と調理実習
- ⑤ 献立 じゃこ焼きめし・白菜と卵のスープ・牛乳きなこもち
- ⑥ 持参する物 エプロン・三角巾(バンダナ)・不織布マスク
- ⑦ 申込締切 令和6年1月16日(火)

申込み・問い合わせ先

北茨城市役所 健康づくり支援課 電話番号 0293-43-1111 内線 195～198

担当者 阿部

※北茨城市食生活改善推進連絡会が主催します