

「健康づくり料理講習会」

♪子どもが喜ぶ栄養満点のお料理を♪



食改さんと一緒に野菜たっぷりヘルシーメニューを楽しく作って食べましょう

参加費
無料

- 【日時】 令和2年10月8日(木)10:00~13:00
(受付時間 9:30~)
- 【会場】 仙北市健康管理センター
- 【対象】 子育て中の保護者(父母、祖父母)
先着10名
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク

* 食事のおはなし「育ち盛りの子どもと家族の食事について」

* 調理実習「簡単！美味しい！野菜たっぷりメニュー」

* 試食会 ♪みんなで楽しくお話ししながら食べましょう♪



♪お子さんも一緒に来られる場合は申込時にご相談ください♪

申込締切 10月1日(木)

仙北市保健課(健康管理センター内)

電話 0187-55-1112

またはお近くの食生活改善推進員まで

※裏面に参加時の注意事項がありますので、確認の上参加をお願いします

お申込み
お問い合わせ