

令和7年度
かわせみ料理教室

参加者募集

保健師による健康講座、栄養士による料理教室
バランスランチ

定員
各8名

第1回 はじめて学ぶ血糖ケア

5月27日 火 10:00-13:00 対象 市内在住者、74歳まで

第2回 家族のみんなでうま塩生活

6月25日 水 10:00-13:00 対象 市内在住者、74歳まで

第3回 男性のためのカンタン血糖ケア料理

7月11日 金 10:00-13:00 対象 市内在住者、74歳まで

～参加者の声～

- ・減塩に気を付けようと思った。
- ・塩分については、日頃ほとんど意識していなかったので、気をつけたいと思いました。
- ・調味料を量って料理を使うことが大切とわかりました。

場 所 関市保健センター2階調理室

参加費 300円(材料費込み)

持ち物 参加費、エプロン、三角巾かバンダナ、マスク、
手拭きタオル、最新の健診結果、筆記用具

申込受付
期 間

第1回:4月25日(金)～5月19日(月)
第2回:4月25日(金)～6月17日(火)
第3回:6月 1日(日)～7月 3日(木)

お申し込み・お問い合わせ

関市健康福祉部市民健康課
(関市保健センター)

☎ 0575-24-0111

🌐 WEB申し込みは二次元コードから→



Let's cook!

