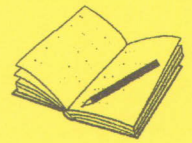


回 覧

朝陽地区健康の集い



バランス良い食事の講習会

今回、バランスよく食事する為の知識を深める講習会を開催いたします。
食事は、美味しく頂くのが一番良いのですが、バランスも大切です。塩分が少ないと物足りないと感じる食事になりがちですが、塩分を減らしても美味しくバランスの取れた食事にする料理のコツについて教えていただきます(料理教室ではありません)

場所：朝陽支所 2階 集会室

日時：9月1日(日)

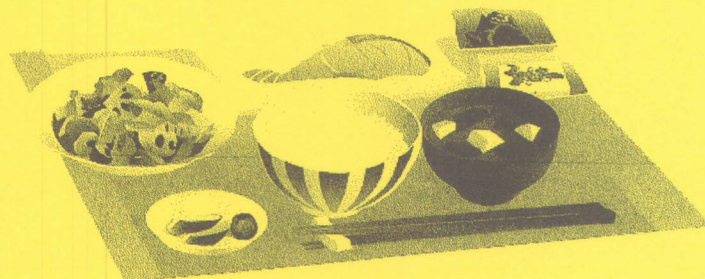
10時～11時30分

講師：栄養士 山岸朋美 先生

内容：塩分控えめでも美味しく料理のコツ

持ち物：筆記用具

申し込み、不要、参加費無料



お誘いあわせの上 ご参加ください。

問い合わせ先 朝陽地区住民自治協議会 事務局

☎ 219-1068

主催 健康増進部会