



食生活改善推進員による
生活習慣病予防の

健康料理教室

参加者募集

【日時】令和 8 年 10 月 20 日 (火) 9:30 ~ 13:00

【場所】糸岡 市民センター 調理室

【参加費】 500 円

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・筆記用具、飲み物

【募集人数】 20 名

【締め切り】令和 8 年 10 月 9 日 (金) まで

テーマ

『食事バランスガイドを使って
簡単にバランスをとろう』

【災害時のためのポリ袋調理】

メニュー

- トマトクリームパスタ
- ポン酢ピクルス
- 干し芋蒸しパン
- 豆乳ラッシー



【申込み・連絡先】

糸岡 市民センター

電話 029-243-1020

主催 食生活改善推進員糸岡支部

【健康料理教室】 No.

ふりがな 申込者氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
住 所	水戸市
電話番号	

【領 収 書】 No.

様

¥ 500

但し、「健康料理教室」

参加費として

令和 年 月 日

食生活改善推進員 支部