

食生活改善推進員による
生活習慣予防の

参加者募集

健康料理教室

【日時】 令和 8 年 10 月 24日 (土)

10:00 ~ 13:00

【場所】 赤塚市民センター 調理室

【会費】 300 円 当日徴収

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・参加費

【募集人数】 16人 (定員になり次第締め切ります)

【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】

赤塚市民センター

電話 252-4090

主催 食生活改善推進員 赤塚支部

【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

¥300

但し、「健康料理教室」

参加費として

令和 8 年 10 月 24日

食生活改善推進員 赤塚支部