



令和7年度 大人のための 健康ごはん教室のご案内



日々の健康は毎日の食事から。仕事終わりや休日に仲間を誘って気軽にご参加ください。初心者や男性、おひとりでの参加也大歓迎！料理教室は、みなさまの健康づくりのお手伝いをします。迷ったら、まず参加してみてください。

① 9月26日(金) 18:00～20:00

減塩のコツをお知らせします

『からだにやさしい減塩ごはん』



② 11月29日(土) 10:00～12:30

コツコツ食べよう

『骨を守る！健康ごはん』



場所：滝川市まちづくりセンター(多機能室)

参加費：500円(材料費)

対象：滝川市民

定員：9名

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物

申込やご質問は
滝川市保健センター

☎24-5256
担当：栄養士

※開催日が近くなりましたら広報などで詳細お知らせします