

令和8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、おひとりでの参加も大歓迎！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(土) 10:00～12:30

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14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