



令和8年度 大人のための 健康ごはん教室



簡単メニューをご紹介しますので、気軽にご参加下さい。
料理初心者や男性の方も歓迎です。

9月26日(土) 10:00~12:30

締め切り 9月24日(木)

血圧が気になる方へ



『からだにやさしい減塩ごはん』

11月14日(土) 10:00~12:30

締め切り 11月12日(木)

骨の健康が気になる方へ



『骨を守る！健康ごはん』

場所 滝川市まちづくりセンター（みんくる）
参加費 500円（材料費）
参加方法 予約制
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

おひとりの
参加者も多い
ですよ！



申込み、問い合わせは
滝川市保健センター
☎0125-24-5256
担当：栄養士 まで

スマートフォンでも申し込みが
できるようになりました！

滝川市公式LINEをお友達登録して、
基本メニューの「予約」から「大人のための
健康ごはん教室」を選択し予約して下さい。

