

楽しく学んで・美味しく食べよう
栄養料理教室特別講座

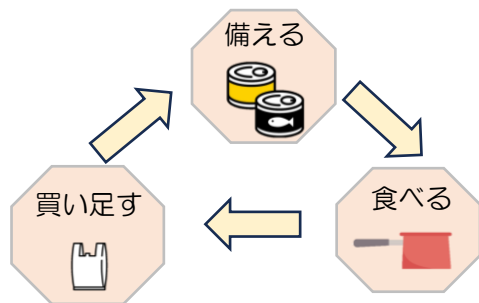
試食あり
 参加費 無料

テーマについての講話とデモンストレーションの教室です。
 食事の工夫やコツについてお話しします。
 どなたでもお気軽にご参加頂けます。（調理実習は行いません）

- ◇持ち物◇ 筆記用具・水分補給用の飲み物
- ◇申込み◇ 各コミュニティ・センターに窓口でお申込みください。
 （申込み開始日については、コミュニティ・センターにお問い合わせください）
- ◇内容についてのお問合せ◇ 三鷹市総合保健センター 0422-24-7145

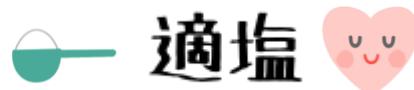
テーマ ◆防災備蓄の活用講座◆

いざという時のために、日ごろから備えるコツをお伝えします。



防災備蓄 活用講座	コミュニティ・センター	
	大沢	連雀
	4月27日（土） 13:30～15:00	9月8日（日） 10:30～12:00

テーマ◆適塩生活のための知識と調理のコツ（高血圧予防）◆



高血圧予防のために、上手に適塩生活を行いましょう。

適塩生活のための 知識と調理のコツ （高血圧予防）	コミュニティセンター			
	牟礼	井口	新川 中原	三鷹 駅前
	5月10日（金） 10:30～12:00	7月31日（水） 10:30～12:00	12月5日（木） 10:30～12:00	9月21日（土） 10:30～12:00

テーマ ◆女性のための食事のエッセンス◆

女性のためのヘルスケア 健康を保つ食事の話

女性のための 食事のエッセンス	井の頭コミュニティセンター
	令和7年1月23日（木） 10:30～12:00

