

令和7年度 参加者募集!

# 栄養教室 うれしび ~urecipe~

まずは自分の健康のために参加してみませんか?

開催日	教室内容	実習内容
6月3日 (火)	開講式・健康チェック・学習計画 調理の基本と食品衛生	だしの旨味を生かした基本の和食
8月19日 (火)	熱中症対策、していますか?	夏を元気に過ごす食事
9月30日 (火)	子どもの成長発達を知ろう	子どもも喜ぶバランス朝ごはん
10月21日 (火)	血糖値が高めの方へ	ヘルシーでも満足感のある食事
12月2日 (火)	コツコツ丈夫な骨づくり	かんたんおせちで新年を迎えましょう
1月20日 (火)	お口の健康を守るために	噛む噛む弁当
2月10日 (火)	閉講式・健康チェック 食生活改善推進協議会について	嬉野市の郷土料理とおやつ

▶場所：嬉野保健センター

▶時間：9時30分～13時30分

▶募集人数：20名程度 ※応募者多数の場合は初めての方を優先します

▶募集対象：市内在住で、全7回のうち5回以上参加できる方

▶参加費：1回400円 (テキスト代、実習材料費の一部負担として)

▶申込締切：5月16日 (金)

お申込み・お問い合わせ

嬉野市役所健康づくり課 TEL:0954-66-9120

WEB申込

