

# ヘルシークッキング



よくかんで楽しい食生活を！

栄養士が考えた献立を、調理実習します。テーマごとに、栄養士によるミニ講話もあります。一緒に楽しく学んで実習してみませんか！

## コロナに負けるな！ 免疫力UP

① 5月20日(木)

受付開始日 4月19日(月)

申込締切 5月10日(月)

## 減塩で 高血圧予防

② 7月7日(水)

受付開始日 6月4日(金)

申込締切 6月28日(月)

## 腸内環境を 整えよう

③ 9月28日(火)

受付開始日 8月17日(火)

申込締切 9月17日(金)

## 朝ごはんを しっかり食べよう

④ 11月12日(金)

受付開始日 10月4日(月)

申込締切 11月2日(火)

## カルシウムUPで 骨粗しょう症予防

⑤ 1月28日(金)

受付開始日 12月20日(月)

申込締切 1月18日(火)

## 鉄分UPで イキイキ元気！

⑥ 3月3日(木)

受付開始日 2月3日(木)

申込締切 2月22日(火)

◇実施時間 9:45～12:00(受付9:30～)

◇定員 12名(先着順)

◇場所 コミュニティセンターまたはビナレツジ

◇持ち物 参加費300円・エプロン・三角巾

手拭きタオル・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)

◇託児 必要な方は申込みの際に御相談ください。

◇お願い 感染症予防対策の実施に御協力をお願いします。



市HPで  
レシピ公開中  
だにや～



<申込み・問合せ>

海老名市役所 健康推進課

電話046-235-7880