



令和8年度



食生活改善推進員による生活習慣病予防の



健康料理教室



～食事バランスガイドを使って簡単にバランスをとろう～



【災害時のためのポリ袋調理】

～メニュー～

- ・ トマトクリームパスタ
- ・ ポン酢ピクルス
- ・ 干し芋蒸しパン
- ・ 豆乳ラッシー

《日 時》 令和8年11月18日（水）10時から12時

《場 所》 吉田市民センター 1階 調理室

《募集対象》 吉田地区にお住まいの方

《募集人数》 16名（定員になり次第締め切ります）

《参加費》 600円（参加費は当日徴収します）

《持ち物》 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・参加費

《申込期間》 11月4日（水）から11月13日（金）【電話申込み可】

※キャンセルは11月16（月）までにご連絡ください。



《お 願 い》

- ・ 当日健康に不安がある方は、参加をお控えください。
- ・ 調理のため、必ずマスクを着用しての参加をお願いします。
- ・ やむを得ない事情により、開催の中止や内容が変更になる場合があります。

主催：食生活改善推進員会吉田支部

《お申込み・お問合せ》 吉田市民センター TEL：029-247-2316

