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

【 日 時 】　令和８年１２月８日（火）
１０：００～１２：００

【 場 所 】　稲荷第二市民センター　調理室

【参加費】　４００円（当日集金します）

【持ち物】　エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

【募集人数】　１６名（定員になり次第締め切り）

【申込期間】　令和８年１１月９日（月）～１１月３０日（月）まで

【申込方法】　稲荷第二市民センター窓口もしくはお電話にて受付

テーマ

『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

～問合せ～

稲荷第二市民センター

水戸市栗崎町 1695-4
電話　029-269-1031
（土日祝日は除く）

主催　食生活改善推進委員　稲荷支部