



# ヘルシークッキング

## ～生活習慣病予防のための料理教室～

栄養バランスの良い食事を摂ることは健康維持, 生活習慣病の予防・改善に役立ちます。生活習慣病予防のための食事を知りたい方、初心者でもできる簡単な料理を覚えたい方などにおすすめの料理教室です。ぜひご参加ください！

日にち	テーマ	申込締切
6月26日(水)	高血圧予防のための減塩料理	6月18日(火)
9月11日(水)	減塩食品を使ってみよう！	9月3日(火)
12月6日(金)	高コレステロール予防のための食事のポイント	11月28日(木)
2月27日(木)	簡単料理で高血糖予防	2月19日(水)

### 会場

健康文化交流センター  
2階クッキングスタジオ

### 時間

午前10時～午後1時  
(受付:午前9時50分～)

### 持ち物

- ・エプロン ・三角巾
- ・手拭きタオル ・筆記用具
- ・材料代300円

### 申込方法

氏名・住所・電話番号を明記の上、  
Eメールまたは、電話のいずれかでお  
申込みください。



申込先

美濃市保健センター: ☎ 33-0550

Eメール: [hokenmino@city.mino.lg.jp](mailto:hokenmino@city.mino.lg.jp)

