

日食協委託ヘルスサポーター事業(働き世代)

ヘルスメイト 働き世代のバランスランチ

- ◆ 日 時 令和8年 11 月 21 日(土) 10:00~13:00
- ◆ 場 所 三苫公民館 講堂
- ◆ 講 師 栄養士 赤川 典子 先生
- ◆ 対 象 三苫校区在住の働き世代の方
(託児はありませんが親子での参加も可)
- ◆ 参加費 1 人300円
- ◆ 定 員 25 名
- ◆ 持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具
- ◆ 主 催 三苫校区ヘルスメイト(食生活改善推進員協議会)

参加申し込みは公民館へ
092-606-4511

メニュー

- ① ターメリックライス
- ② サバ缶トマトカレー
- ③ にんじんのラペ
- ④ 豆とツナのサラダ
- ⑤ パプリカのピクルス
- ⑥ ラッシー

