

簡単♪  
ヘルシー料理の裏技!

個人でも♪家族でも♪友人でも♪誰とで～も参加OK!

# はっらっ

## えいよう きょうしつ 栄養教室



簡単かつヘルシーな料理の裏技を  
管理栄養士から聞いちゃおう企画♪

毎日の献立のひとつに、正しい減量方法  
のひとつに、健康診断で食事につけ  
るよう言われてしまったあなたに、など!  
多くの参加者をお待ちしています。

### 裏技その①

#### バランスのいい食事



平成23年

9月7日 水

10:00~13:00

吉の浦会館 (調理室・中会議室)

### 裏技その②

#### 食欲の秋♪ 旬の食材でお弁当づくり



平成23年

10月5日 水

10:00~13:00

吉の浦会館 (調理室・中会議室)

### 裏技その③

#### カラダにいいこと 食事から始めよう★



平成23年

12月7日 水

10:00~13:00

吉の浦会館 (調理室・中会議室)

### 裏技その④

#### 男性限定♪ 簡単・ヘルシーな男子ごはん★



平成24年

2月9日 木

10:00~13:00

吉の浦会館 (調理室・小会議室)

対象者 : 20~74歳の方であれば、どなたでも参加できます。  
参加できる日程にお申し込みください。  
各コース15名《先着順》

申込み方法 : 中城村役場 健康保険課  
各教室の3日前までに、電話または健康保険課の窓口  
にてお申し込み下さい。

参加費 : 無料

持ち物 : エプロン、頭巾、手ふきタオル



中城村役場 健康保険課  
TEL 895-2131 (内線253・254)