

生涯骨太クッキング

～健康チェック&料理体験～

★日 時:10月9日(木) ※先着**10**組

★時 間:9:30～12:00 (受付:9:15～)

★対象者:子育て世代の保護者(託児あり)

★参加費:500円 (大人の1食分の食事 ※保険料込み)

★集合場所:長井市保健センター 2階

(長井市ままの上 7-10)

♪お子さんをスタッフ(保育士等)が
お預かりできます。

♪体組成測定(筋肉量や脂肪量などの
測定)で、自分の体の状態を測
定しながら、家族が喜ぶ健康&時
短で作れるレシピや、健康づくり
について学びましょう。

♪調理実習後は食生活改善推進員
と一緒にバランスのとれた食事
(1食分)を一緒に食べます!

内 容

9:15～ 受付・お子さんの預かり

9:30～10:15 開会・体組成測定と結果説明

10:20～11:10 調理実習(1品)

11:10～ 試食(大人の1食分)
(※お子さんの試食はありません)

11:45～ 閉会

※広報への掲載の目的で教室の様子を写真撮影させていた
だしますが、写真撮影不可の方は、申込時に「写真撮影不
可」と、入力またはお伝えください。

講 師

●調理実習

長井市食生活改善推進員
市管理栄養士

●体組成測定の結果の見方 市保健師

持ち物

- | | |
|---------------|------------|
| ①参加費 500円 | ②エプロン |
| ③バンダナまたは三角巾 | ④水筒(水分補給用) |
| ⑤マスク(調理実習時着用) | |

託児希望の方

①おむつ ②ミルク(託児中に必要な分) ③着替え他

【申し込み・問い合わせ先】

申込み〆切 9月29日(月)

●電話 長井市健康スポーツ課
☎82-8009

●インターネット

