



令和 7年 7月 5日号 ③

○ 浜松ヒューマンセミナー
「管理栄養士の料理教室」 【受講者募集】



[発行元] 浜松市西部協働センター 広沢1丁目21番1号 電話452-0734

浜松ヒューマンセミナー

知って実践!



管理栄養士の 料理教室

食べて健康!



【内 容】

回	月日	時間	内容	メニュー
1	9月 8日(月)	すべて 9:30 ~ 12:30	「 <u>食事バランス</u> 」について!	中華おこわ 等
2	9月22日(月)		自分の <u>適正体重</u> を知ろう!	ピーマンの肉詰め 等
3	10月 6日(月)		「 <u>減塩</u> 」について!	魚のチリソースかけ 等
4	10月20日(月)		「 <u>腸活</u> 」について!	塩麴のポークソテー 等
5	11月10日(月)		「 <u>フレイル</u> 」の予防食!	タンドリーチキン 等

【講 師】 柳田 美智子 先生

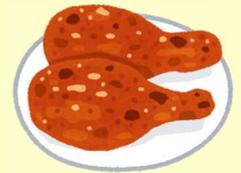
【対 象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【定 員】 12人(抽選)

【場 所】 西部協働センター 3階料理教室

【費 用】 5,000円(基本受講料500円+材料費4,500円(900円×5回分))

【持ち物】 マスク・エプロン・三角巾・布巾2~3枚・手拭きタオル



申し込み方法

期 間 7月15日(火)~8月4日(月)午後5時15分まで

方 法 西部協働センター窓口・お電話(452-0734)または、こちらの二次元コードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。
窓口・電話の受付時間は、8:30~17:15(7月20日(日)、7月21日(祝)、7月27日(日)、8月3日(日)は除く)
オンライン申込は、申込期間最終日の17:15まで受付。

当選確認 8月12日(火)正午~8月20日(水)午後5時15分

西部協働センターへ直接または電話でお問い合わせください。(8月17日(日)は除く)
オンライン申し込みの方は当落のメールが届きます。



裏面もご覧ください