

学ぶ・作る・食べる！



食育教室



発酵の力で
腸から整える
やさしい
食生活を

塩麴で 腸活

塩麴の
お持ち帰り
あります



参加費
500円



毎日の食事で
健康を育む
管理栄養士の
食育ミニ講話
を実施



塩麴で減塩＆
うま味アップ！
毎日の食事に
役立つヒントが
いっぱい♪



調理が苦手な方
でも大丈夫！
楽しく作って
おいしく
食べましょう

日時

令和8年12月5日(土)
10:00～13:30(受付 9:45～)

会場

分水公民館 2階 調理室
(燕市分水新町2丁目5-1)

対象

40～60代の方(燕市在住・在勤)

持ち物

参加費、エプロン、三角巾、
手拭き用タオル、飲み物

定員

20名(先着順)

申込期間

11月5日(木)～11月25日(水)

申込方法

燕市保健センターへ
お電話または
左記申込み
フォームにて



【お申込み・お問合せ】 燕市保健センター ☎0256-93-5461