

北通研道央支部 千歳・恵庭班 研修会のお知らせ

企画部・健康対策部合同企画

参加者募集中

おいしいヘルシー クッキング



日ごろ、血圧が高めで気になっている方、お腹の脂肪が気になる方、この機会に生活習慣を見直し簡単でおいしい料理を覚えて健康的に過ごしましょう！
メタボ予防のお話もあります！

メニュー

- ・春野菜のポトフ
- ・豆乳のキッシュ
- ・ご飯

平成27年 6月15日(月)
18:30~20:30



会場 : 千歳市総合福祉センター 3階調理室
持ち物 : エプロン、三角巾
参加費 : 北通研会員・ろう協会会員 100円、手話の会会員 200円
締切り : 平成27年6月5日(金)
講師 : 管理栄養士 青山 美和 氏



● 問い合わせ・参加申し込み先
北通研千歳・恵庭班 中村 秀子
TEL・FAX 24-0560



きりとり

「おいしいヘルシークッキング」に参加します

所属

氏名

電話・FAX