カラダ喜ぶ！
美味しお★バランス
クッキング教室



無理なく減塩しながら野菜をたくさん使った料理を作ります。
からだに優しく，おいしいバランス料理を一緒に作りませんか？

【日　時】　1）令和9年1月19日（火）
　　2）令和9年1月29日（金）
両日
同じ内容になります。

【場　所】　総合福祉センター「絆」



【参加費】　500円／人

【定　員】　各回12名（先着順）

【対　象】　村内在住の18歳以上の方

【申込み】　令和8年12月15日（火）から12月25日（金）
までに上記のQRコードからご応募いただくか
保健センターにお電話でお申込みください。

【持ち物】　エプロン・三角巾・マスク
飲み物・布巾・筆記用具



【問合せ・申込先】
東海村　福祉部　健康増進課（東海村保健センター）
〒319―1112　茨城県那珂郡東海村村松2005　総合福祉センター「絆」内
TEL　029－282－2797　　FAX　029－282－2705