

サロニ高砂館



～ シニア料理教室（試食）～



蒸し暑い日が続きますが、皆様、食欲は落ちていませんか？健康のためにも、毎食しっかり食事を取りたいものです。

今回は、家庭で簡単にできる「野菜たっぷり簡単料理」をご紹介します。野菜たっぷりの料理を食べて、健康と食事について、皆で楽しく学んでみましょう！

無 料

申込はいりません。料金は無料です。
数量は28食分を準備しています。



日 時：平成28年7月7日（木）

10：30～12：00

場 所：高砂公民館

内 容：栄養講話、調理実演、試食

講 師：保健福祉課 管理栄養士 合原 由佳



高砂町 福祉協力員

中村 慶子 341-8095

原田 紀代子 341-0264

松村 妙子 341-1703