

しょっかい

食改さんの仲間に入いませんか？

～令和7年度 食改養成講座～

料理が好き！・新しい仲間作りをしたい・「健康」について学びたい
人と話すのが好き・男性でも入会できる？

ほとんど料理経験はないけど、これから練習したい・・・そんな方々、大歓迎です！！

食改さんにご興味ある方、養成講座に参加してみませんか？

※2日目の養成講座の後、入会のご意思を確認させていただきます。

食改さんの活動をのぞき見してみませんか？ぜひ気楽に参加してみてください♪

内 容 ※2日間1コース

	実施日	テーマ・内容	講師
1日目	3月4日(水) 10時～11時30分	【講話】 「食改さんの概要について」 「“健康な” 毎日を過ごすコツ」	食生活改善推進員協議会 市民健康センター職員 (管理栄養士)
2日目	3月12日(木) 10時～13時	【調理実習】 「おいしく簡単な葉酸・減塩料理」	市民健康センター職員 (管理栄養士)

会 場 坂戸市立市民健康センター
(坂戸市大字石井2327-3)

定 員 12名(先着順)

参加費 500円
(2日目(3/12)に集めます)

持ち物 1日目 筆記用具
2日目 筆記用具、参加費、エプロン、三角巾、布巾2枚、飲み物



★申込開始日★
令和8年2月9日(月)～
電話もしくは窓口

【お問合せ・申込み】
坂戸市立市民健康センター
電話 049(284)1621