

参加費  
無料

¥0

忙しい毎日に  
ちょっと一息

美味しい料理でカラダを整える！

限定  
20  
名

# すてきなキッチン♪ 栄養教室

## ヘルシーランチ コース

日 時 1月30日(金) 12時～13時

(受付11時45分)

会 場 高松地区保健センター (上田毛無森2-11)

対 象 概ね18歳以上64歳以下の盛岡市民の方

持ち物 筆記用具、飲み物



当日のメニュー

野菜ジュースdeポークハヤシライス  
豆苗のゆかいソース&トマトマリネ

仕事やプライベートなど忙しい毎日を過ごす中で、健康的な食事を摂る時間を作るのは一苦労という方も多いのではないでしょうか。この教室では、管理栄養士監修のカラダを労わるヘルシーな食事を食べながら、保健師と管理栄養士が糖尿病をはじめとした生活習慣病予防のポイントをわかりやすくお伝えします！

申し込み

令和7年 12月18日(木) 10時より電話＆ネット受付開始

受付期間内であっても定員になり次第締め切ります。



※) 本教室はより多くの方に参加いただるために、令和7年度内の「すてきなキッチン♪栄養教室」への参加はおひとり様1回のみとなります。

申し込み・問い合わせ先

盛岡市保健所 健康増進課 019-603-8306

〒020-0884 盛岡市神明町3-29

※ 電話でのお問い合わせは、平日の9時～17時にお願いいたします。

詳細＆ネット申し込みはこちら→

