明日のために
楽しく学んで美味しくヘルシーに！



すてきなキッチン
栄養教室

おひとり様１会場限定！（※）

　血圧が高めな人もそうでない人も、将来の自分や大切な人のために、できることから血圧コントロールをはじめてみませんか？保健師と管理栄養士がポイントをわかりやすくお伝えします！

中央公民館会場

2月3日（水）

11時00分~12時00分（受付10時45分）

- 定員　40人
- 対象　概ね20歳以上の盛岡市民
- 持ち物　筆記用具、飲み物

西部公民館会場

2月5日（金）

11時00分~12時00分（受付10時45分）

- 定員　40人
- 対象　概ね20歳以上の盛岡市民
- 持ち物　筆記用具、飲み物

※）本教室はより多くの方に参加いただくために、令和８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　令和９年 **１月５日(火) 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。

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。

詳細はこちら→

すてきなキッチン栄養教室