

2022年 7月～9月

(公財)新潟県保健衛生センター メディアシップ健康げんき倶楽部 心とからだの健康づくりセミナー

健康げんき倶楽部  
管理栄養士による

# お昼休みの 健康料理講座

『12:15～12:50 (受付12:00～12:15)』

テーマ・「夏バテ知らずのカラダをつくる」 好評だった内容のリクエスト講座です

**6月27日(月)10時より受付開始**

**<ご予約時のお願い>**

お一人あたり、講座1回分のみ申込み可能です。

3回分の講座を希望する方につきましては  
2回分をキャンセル待ちとしてお申込みを  
いただけます。空きが出た場合には、  
お電話にて参加可能の連絡を申し上げます。

**7月25日(月)・8月3日(水)**

「香味野菜で食欲UP!」  
・トマト麻婆丼  
・中華風かき玉スープ  
・香味野菜サラダ

**8月18日(木)・19日(金)**

「カラフル野菜で夏風邪予防!」  
・ガパオライス  
・サラダ  
・ジャスミン茶ゼリー

**9月7日(水)・8日(木)**

「ネバネバ野菜で疲労回復!」  
・鮭のムニエル～オクラのタルタルソース添え～  
・ズッキーニのナムル  
・長芋と茸のスープ ・玄米ごはん

受講料:1回 970円(税込) 定員:6名 \*エプロンをご持参ください。

講師:管理栄養士 (公財)新潟県保健衛生センター所属

**<感染症予防対策のお願い>**

- 講座当日は、マスクの着用と事前の体温測定のご協力をお願いいたします。
- 37.5℃以上の熱が続いている方や体調不良の方は受講をお控えください。
- 新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性がありますので、その際はご了承ください。
- ご予約は講座日前日まで受け付けておりますが、定員に達し次第締め切らせていただきます。
- 駐車場はご用意しておりません。公共交通機関をご利用いただくか、メディアシップ内有料駐車場または周辺有料駐車場をご利用ください。

受講会場  
ご予約  
お問い合わせ

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター 特定保健指導施設  
健康げんき倶楽部

TEL 025-384-8448 (平日 10:00～18:00)  
〒950-0088 新潟市中央区万代 3-1-1 新潟日報本社ビル メディアシップ 3F

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター  
〒951-8680  
新潟市中央区白山浦 2-180-5  
TEL 025-267-8192  
URL <http://www.nhso.or.jp>

セミナーのお申し込み時にいただいた個人情報は、セミナー開催のためにのみ利用します。法令等の定めにより個人情報の開示が求められる場合を除き、ご本人様の同意を得ることなく第三者に提供することはありません。個人情報の取り扱いに関するお問い合わせは、下記までお願いします。  
公益財団法人 新潟県保健衛生センター 総務部 総務課 電話 025-267-8191 個人情報保護管理者:公益財団法人 新潟県保健衛生センター 事務局長