

2023年3月～2023年6月

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

お昼休みの 健康料理講座

(受付 12:00～12:15)

講座時間 12:15～12:50

約 30 分間の流れ

- ▶ 12:15～12:25 健康のお話 各テーマに沿った健康的な食事について簡単なお話
- ▶ 12:25～12:35 調理実習 事前準備済み、ごく簡単な調理作業
- ▶ 12:35～12:50 試食 試食中も管理栄養士からポイントアドバイスあり

健康に効果的な旬の食材などを使った
ミニ料理実習を体験してみませんか？



3月24日(金)より受付開始！

受講料 1回 970円(税込)

定員 6名

講師 (公財)新潟県保健衛生センター所属
管理栄養士



<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。
- 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。

4月

食で春を感じよう！「新玉ねぎ」の栄養

26日(水)

・27日(木)

- ・新玉ねぎと鶏肉のカレー炒め
- ・さば缶和え
- ・大麦入りごはん
- ・フルーツヨーグルト

5月

食で春を感じよう！「春キャベツ」の栄養

17日(水)

・19日(金)

- ・春キャベツの花シュウマイ
- ・豆苗の中華和え
- ・キャベツと卵のスープ
- ・雑穀入りご飯

6月

食で春を感じよう！「にら」の栄養

15日(木)

・16日(金)

- ・豚肉とニラのスタミナ丼
- ・アスパラとトマトサラダ
- ・きのこのスープ
- ・フルーツ

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 事務局次長