

春

メディアシップ3F 健康げんき倶楽部

野菜

# お昼休みの健康料理講座



朝ごはんを食べて  
げんきに1日をスタートしよう!

食事のバランスを整えて  
疲れにくいカラダをつくらう!

夕食が遅いときの  
食事内容を工夫しよう!

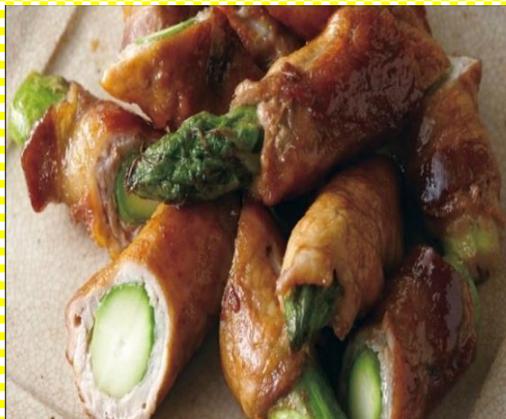
4/23(火)・25(木)

5/23(木)・24(金)

6/12(水)・13(木)



春キャベツたっぷり  
サンドウィッチ、他



春野菜の肉まき、他



きのこあんかけ  
豆腐ハンバーグ、他

- ◆受付時間・・・12:00～12:15
- ◆講座時間・・・12:15～12:50 約30分の講座
- ◆定員・・・6名 \*エプロンをご持参ください。
- ◆受講料・・・1回 970円(税込)
- ◆講師・・・管理栄養士 (公財)新潟県保健衛生センター所属



- 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。

3/26(火) 10時～申込受付開始! お申込みはお電話で!!

☎ 025-384-8448  
(平日 10:00～18:00)

健康げんき倶楽部

特定保健指導施設

〒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

<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差し上げます。

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

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター

