

令和7年度

岡山県南部健康づくりセンター栄養講座 Cooking Lesson

健康づくり栄養講座

料理のレパートリーを増やしたい方におすすめ

4月19日(土)・23日(水)

おうちで簡単! 韓国料理
～高血圧と塩分の関係について～

6月21日(土)・25日(水)

野菜いっぱいカフェごはん
～脂質異常症について知ろう～

8月23日(土)・27日(水)

夏のさっぱりおかず
～骨粗しょう症を予防しよう～

初心者のための栄養講座

料理が苦手な方にもおすすめ

メインの他、小鉢、
スープ、デザート
なども作ります

5月17日(土)

さわらのみそ煮

7月19日(土)

タコライス

9月20日(土)

かに玉

開催時間

10:30～13:00

定員

各16名

参加料金

各1,960円
(税込み)

参加お申し込みは...

- ◆当センター受付、またはお電話でお申し込みください
- ◆キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。
- ◆定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆高校生以上が対象です。

持ち物

- ◆エプロン
- ◆スリッパ
- ◆持ち帰り容器 (必要な方)

過去のレシピも掲載!



岡山県南部健康づくりセンター

TEL: 086-246-6250



〒700-0952 岡山市北区平田408-1

<https://www.okakenko.jp/center/>

【営業時間】 月～土曜日、祝日 9:00～18:00

【休館日】 日曜日、お盆(8/13・14・15)、年末年始(12/29～1/3)

