

昨年開催して
大好評！



おいしい減塩生活を はじめましょう！

減塩により高血圧、骨粗しょう症、胃がん、腎臓病のリスクを減らすことができると言われています。健康管理のために減塩のポイントを学びましょう。季節の食材を使っておいしく減塩した食事(ご飯、ひすいつくね、ポテトサラダ、すまし汁、ミルク餅フルーツ添え)を作っていただきます。



【定員 16 名】

6月2日(木) 10時~12時

場 所：さいたま市与野本町コミュニティセンター1階調理室
(JR埼京線「与野本町」駅 徒歩5分)

講 師：石上 すが子さん
(管理栄養士として長年病院などで勤務。継続できる減塩方法をお伝えしたい)

参加費：2000円 ※材料代をふくむ

持ち物：エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

■お問い合わせ・お申込みは、
NPO法人 大人の学校までお気軽にどうぞ！
TEL/FAX 048-866-9466
Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

