

平成29年度 第2回 女性のためのヘルスアップ講座-栄養実習編-

“食”から考える女性の健康づくり



日時

平成30年 1月14日 (日) 10:00
▼
13:30



対象

概ね20歳から65歳以下の
金沢市民の女性 20名程度 (先着順)



会場

金沢健康プラザ大手町 西館4階
(金沢市大手町3番23号)



参加費

600円 (食材費、保険料、資料代として)



持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具



©fumira

内 容

女性には、女性特有の疾患や更年期症状など、様々な悩みがありますよね。それらの悩みに対処するための1つの方法として、今回は“食”をテーマに教室を開催します。講話・調理実習から、生涯を通じて健康に過ごすための方法を学びましょう！

1. 栄養士による講話
2. 調理実習
3. 試食、交流会



12月12日 (火) から受付を開始します。

【お申し込み・お問い合わせ】

(公財) 金沢総合健康センター

TEL (076) 222-0102

住所 金沢市大手町3番23号

FAX (076) 222-4366

ホームページ <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

