

ヘルシークッキング

食べ過ぎ・食べなさすぎを防ぐ！

大人の食べ方講座



事前にお申し込みの上、ご参加ください。

受付開始は、**5月7日（水）**です。

日時

① ▶ 令和7年 **5月22日（木）** 10:00～13:00（9:30受付開始）

② ▶ 令和7年 **5月23日（金）** 10:00～13:00（9:30受付開始）

※どちらも同じ内容の教室です。

会場

① ▶ **金沢健康プラザ大手町** 西館4階（金沢市大手町3番23号）※Pなし

② ▶ **長土堀青少年交流センター** 2階（長町3丁目3番3号）

参加費

600円

（食材費・保険料・資料代）

持ち物

エプロン、三角巾（または大きなハンカチ）
手拭き用タオル、マスク、筆記用具

対象 定員

金沢市民の方

各回20名（先着順）

内容

管理栄養士による講話、
調理実習、試食

※お申し込み後、キャンセルされる場合は、開催前日の17:00までにお電話をお願いします。
それ以降のキャンセルや無断欠席の場合は、後日、キャンセル料として600円（食材費・保険料等）
徴収いたしますので、ご了承ください。

【お申し込み・お問い合わせ】



公益財団法人

金沢健康福祉財団

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/>



*この教室は（公財）金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて行っています。