

ヘルシーレシピで叶える
賢い健康づくり習慣

生涯骨太 クッキング

いつまでも健康で元
気に過ごすために、
おいしく楽しく一緒
に学びましょう！

日時 令和7年11月13日（木）

10時～14時

場所 黒磯保健センター（那須塩原市黒磯幸町8番10号）

対象 市民

定員 15人

内容 講話：メタボ？フレイル？

適正体重をキープする食のコツ

調理：えびと豆腐のあんかけ、根菜の甘酒炒め等

持物 参加費400円、エプロン、三角巾、筆記用具

申込 下記事務局

締切 11月5日（水）

私たち、地域の
「食生活改善推進員」
が担当します



【市食生活改善推進員協議会事務局】

那須塩原市健康増進課

TEL 0287-63-1100

FAX 0287-63-1284

（講座名、氏名、住所、電話番号を御記入ください）

メール

kenkouzoushin@city.nasusushiobara.tochigi.jp