

30年度

# ヘルシー栄養教室



## 10/28(日) ソイスイーツ 編

【講師】県民健康センター管理栄養士

良質なたんぱく質&イソフラボンたっぷりの大豆や大豆製品を使ったスイーツを紹介します。



●定員 18名

●費用 800円

## 12/8(土) あと出しごはん編

【講師】県民健康センター管理栄養士

帰宅が遅い家族のための食事です。遅い時間に食べる食事のポイントやレシピを紹介します。



●定員 18名

●費用 800円

# 伝承料理講座

## 1/27(日) みそ 編

【講師】新ちゃんみそ加工施設職員

昔ながらの甘辛みその仕込み方を達人に伝授して頂きます。出来上がり重量は約6kg(大豆1升分)で、みそを入れる容器【2倍程度の大きさのもの(漬物容器なら10型以上)】を持参願います。



●定員 30名

●費用 3,200円

●場所 県民健康センター2F栄養教室 ●時間 14:00~16:30

※1 各編とも1週間前に締切、受講者には詳細な日程・準備物の記載された葉書を送付します。(受付13:30~)  
※2 参加された方には、スポーツセンターや生きがい交流センターで利用できる割引券を進呈します。



(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター

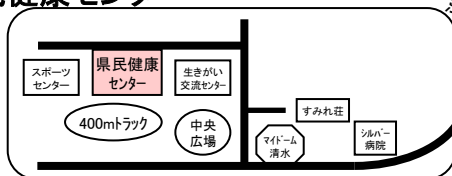
〒910-3616

福井県福井市真栗町47-48

TEL 0776-98-8000

要予約・先着順

お申し込み・お問い合わせは



●JR福井駅より車で20分

●京福清水山線  
ふくい健康の森行

