

食生活を見直すきっかけに！

塩分控えめクッキング

塩分控えめでもおいしく食べられる工夫を調理実習とおしてお伝えします！
どなたでもお気軽にご参加ください♪

5/20(水)
まで受付！

日時・講座内容

日時

5/27(水) 10:30~13:00

場所

東成区保健福祉センター分館 2階
(地図は下部)

内容

栄養士・保健師のお話、調理実習

【予定献立】ごはん、鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き、さつまいものカレーサラダ、
チンゲンサイのとろみスープ、バナナパンケーキ

内容

600円 (食材料費・保険代、当日徴収)

対象

東成区在住、在勤の方

定員

18名 (先着順)

持物

エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具

申込み

- ・窓口：東成区役所保健福祉課 健康推進 栄養士 (区役所2階22番窓口)
- ・電話：06-6977-9882 (平日午前9時~午後5時30分)
- ・インターネット：QRコードから読み取って、お申込みください →
大阪市行政オンラインシステムを初めて利用される方は、利用登録が必要です。



その他

- ・東成区保健福祉センター分館は、エレベーターやエスカレーターがありませんのでご了承ください。
- ・当日、体調が悪い方や37.5℃以上の発熱がある方は、参加いただけませんのでご了承ください。
- ・当日、午前7時時点で「暴風警報」「特別警報」が発令された場合は中止です。

東成区保健福祉センター分館へのアクセス

- ・地下鉄千日前線・今里筋線「今里」駅①番出口
より玉造方面へ徒歩6分
- ・大阪シティバス「地下鉄今里」バス停
より玉造方面へ徒歩7分

