

食生活を見直すきっかけに！

塩分控えめ クッキング

開催日時

令和8年 2月25日(水) 10:30-13:00

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

2月18日(水)
まで受付！

講座概要

場 所 東成区保健福祉センター 分館 2階
(地図はウラ)

内 容 栄養士・保健師のお話、
調理実習

【予定献立】 ごはん、ゆで鶏のピリ辛ねぎソース、
パプリカお浸し、はんぺんスープ、
さつまいもとりんごのマフィン

費 用 600円(食材料費と保険代)
当日徴収します

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、大きめのハンカチ等)、
マスク、筆記用具

お申込み

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

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。なお、配慮が必要な方は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。
- ・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・東成区食生活改善推進員協議会

塩分控えめクッキング 参加申込書

申込日 月 日

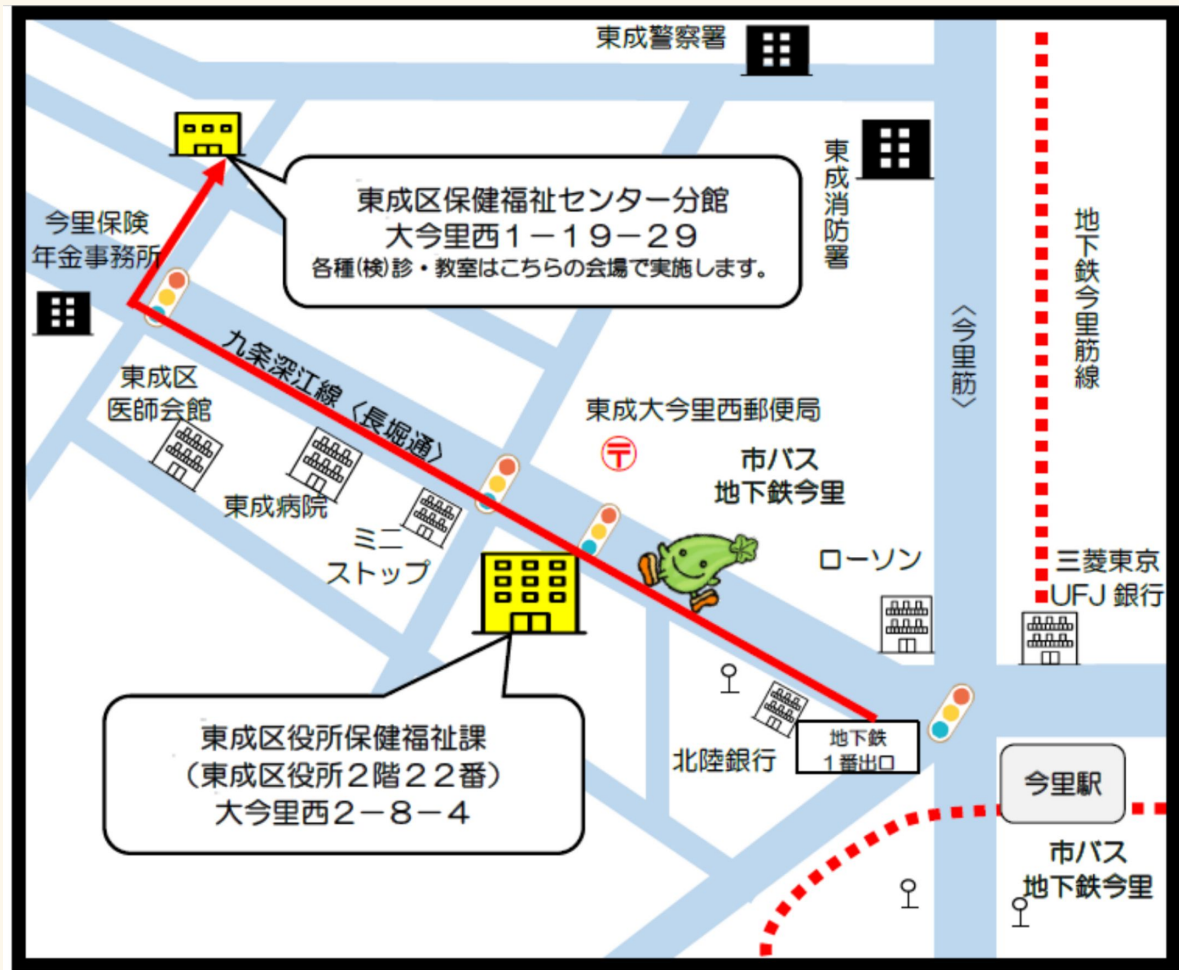
ふりがな
氏 名：

電話番号：

住 所：東成区

(個人情報は、当講座での目的以外には使用いたしません)

東成区保健福祉センター分館



交通機関のご案内



分館

- ・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

区役所

- ・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3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4分

「やさいTABE店」

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりに協力いただいています。やさいTABE店登録店舗はこちら▶▶▶ ぜひご利用ください！

