



野菜たっぷり減塩クッキング 参加者募集

野菜の1日摂取目標量は350g以上とされていますが、大阪府民は100gほど不足していると言われています。野菜に関するお話と楽しいクッキングで野菜摂取量を増やす方法を学んでみませんか？

日 時： 令和8年7月14日（火）午前10時～午後0時30分

場 所： 都島区保健福祉センター分館
都島区中野町5-15-21

内 容： お話と調理実習
野菜を上手に食べるコツ・野菜たっぷりメニュー

費 用： ひとり500円（実習材料費として当日お支払いください）

対 象： 都島区にお住まいの方【先着16名】

持ち物： エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具

お申込み・お問合せは
都島区保健福祉センター分館（栄養士）まで
TEL：06-6882-9882
FAX：06-6925-3972

きりとり

野菜たっぷり減塩クッキング 参加申込書

令和8年 月 日

お名前

ご住所

お電話番号
