



レッツ体験！ からだ改善プログラム

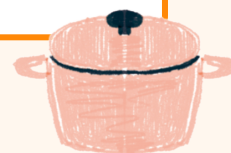


ぽっこりお腹が気になる方、運動不足が気になる方、メタボリックシンドローム予防のための食事について知りたい方、一緒にからだ改善のヒントについて学びませんか？



メニュー

- ・絹厚揚げの甘辛炒め
- ・れんこんの梅ツナあえ
- ・キャベツと卵のスープ
- ・抹茶蒸しパン



開催概要

開催日時：12月10日（木）10:00～13:15

対象：区内在住の方15名（先着順）

会場：西区役所 2階 栄養指導室・集団検診室

参加者：700円（保険代込み・当日徴収）

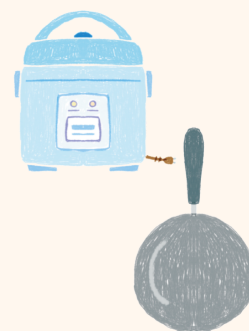
持ち物：エプロン、三角巾（大きめのハンカチ）
マスク、筆記用具、手ふき用タオル

申し込み：西区役所 保健福祉課（地域保健）まで
電話または来所
電話 06 - 6532 - 9882

申し込み期間：11月9日（月）～11月30日（月）

共催：西区食生活改善推進員協議会（つたの会）

調理実習と
簡単な運動体験



レッツ体験！からだ改善プログラム 申込書

氏名（ ） 電話（ ）

住所（大阪市西区 ）