



生活習慣病予防クッキング



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

11月27日(木) 10時30分～13時



ぽっこりお腹が気になる方、塩分の摂りすぎが心配な方、
栄養バランスや減塩について、学びませんか？
野菜たっぷり、減塩でもおいしい献立で調理実習をします♪



- 内 容：・講話「生活習慣病予防の食事」
・調理実習、試食『ごはん、はんぺん入り肉団子のうま煮、
だいこんとにんじんのごま酢和え、かぼちゃの塩バター、
ミルクくずもち』

対 象 者：西淀川区在住の方16人（申込多数の場合抽選 初回参加者優先）

持 ち 物：エプロン、三角布、マスク、タオル、飲み物、筆記用具

参 加 費：500円（当日徴収）※参加費には、調理材料費と保険料を含みます

場 所：西淀川区役所3階 栄養講習室

共 催：西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」



申込み・問合せ

西淀川区役所 保健福祉課 健康推進グループ（西淀川区役所2階 25番窓口）

TEL：06-6478-9882

WEB 予約➡



※大阪市行政オンラインシステム
の利用者登録が必要です。

※ 参加申込み期間は11月6日（木）～11月19日（水）です。

※ お申込み後のキャンセルは、わかり次第必ずご連絡いただきますようお願いいたします。

キ リ ト リ

生活習慣病予防クッキング 申込書

ふりがな
氏名

電話

年齢

歳

住所 西淀川区