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 20日（金）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、絹厚揚げの甘辛炒め、
れんこんの梅ツナ和え、キャベツと卵のスープ、抹茶蒸しパン』

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 2 日（月）～11 月 11 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＿＿＿＿＿＿＿＿