



参加者募集

ヘルスマイトの

生涯骨太クッキング

テーマ

メタボ予防からフレイル予防へ

教室 1 回につき
定員 20 名
(先着順)

時間 9:30 ~ 13:00 (受付 9:00 ~)

対象 市内在住の人

参加費 400円

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・水分

申込方法 電話か渋川市保健センター窓口へ直接
お申し出ください。(☎25-1321)

【申込期限：10月28日まで】

※日付・会場については下記をご覧ください



開催日	場所
11月12日(火)	渋川ほっとプラザ
11月14日(木)	北橋公民館
11月15日(金)	渋川ほっとプラザ
11月20日(水)	赤城公民館

Menu

※各日でレシピは少し変わります。



鯖と切り昆布の炊き込みごはん

鯖缶は骨まで鯖を食べられるため
切り身より約 40 倍も多くカルシウム
がとれるんです！同時にたんぱく質も
とれる優れたものです。

野菜の肉巻きセイロ蒸し

味がマンネリ気味なソースにヨーグルト
を加えることで栄養価 UP ↑ & 味変
に！爽やかな酸味で塩分も抑えるこ
とができます。

