

令和7年度 元気食教室

どのくらい？ どんな味で？ どのように食べるといいのかな？
 毎日、当たり前のようにやっていることが健康に大きく影響します。
 教室に参加して、日々の食生活を見直すきっかけにしませんか！

| とき | ところ | 定員 | 内容 | 託児 |
|----------|------------|-----|-----------------|----|
| 6月2日(月) | 飯塚片島交流センター | 12人 | 食中毒予防に注意したお弁当作り | |
| 6月6日(金) | 二瀬交流センター | 12人 | 食中毒予防に注意したお弁当作り | 有 |
| 6月14日(土) | 幸袋交流センター | 12人 | 食中毒予防に注意したお弁当作り | |
| 8月4日(月) | 飯塚片島交流センター | 12人 | スマソるレシピ(減塩) | 有 |
| 9月8日(月) | 菰田交流センター | 12人 | スマソるレシピ(減塩) | 有 |
| 9月25日(木) | 立岩交流センター | 12人 | 県産のりを使った料理教室 | |
| 9月29日(月) | 飯塚片島交流センター | 12人 | 県産のりを使った料理教室 | |
| 12月2日(火) | 飯塚東交流センター | 12人 | 認知症予防の料理教室 | |
| 12月6日(土) | 二瀬交流センター | 12人 | 認知症予防の料理教室 | |

◆時 間：10時からです。 *12時30分終了予定

◆参加費：各500円（託児有り：別途1人に付100円）

◆持参品：エプロン、三角巾、手拭き

◆申込締切：開催日の1週間前まで(土曜日の場合は前日の金曜日まで)



飯塚市食生活改善推進会事業

申込・問合せ先 健幸保健課健康づくり係 ☎0948-96-8613