



# お口の健康クッキング

よく噛んで、もっとおいしく♪

お口の健康は、毎日のごはんから！

「噛むこと」の大切さを楽しく学んでみませんか？

## 開催日

**6月20日(土)**

10:00～12:00

会場：阿児アリーナ

定員：15人

申込締切：6/12(金)

**6月24日(水)**

10:00～12:00

会場：志摩文化会館

定員：15人

申込締切：6/19(金)

**6月26日(金)**

10:00～12:00

会場：阿児アリーナ

定員：15人

申込締切：6/19(金)

どの日程も同じ内容です。ご都合の良い会場を選んでお申込みください。

定員になり次第締め切ります。



**対象者：18歳以上の志摩市民**

**参加費：1人500円**（現金でお支払ください）

**持ち物：エプロン・三角巾・タオル  
マスク・筆記用具**

### 当日のメニュー(予定)

- ・雑穀米入りごはん
- ・山芋とあおさのおすまし
- ・蓮根つくね
- ・牛乳フルーツ寒天
- ・きのこチーズのかぼちゃサラダ



### 【申し込み・問い合わせ】

志摩市食生活改善推進協議会

【申し込み先】志摩市健康推進課

※お近くの食改さん（食生活改善推進員）への申し込みも受け付けます。



0599-44-1105

（平日：8:30～17:00）