



糖尿病予防料理教室

塩分控えめでもおいしい糖尿病予防のメニューです。
バランスのとれた献立を、生活に取り入れてみませんか。

実施日	時間	場所	定員	申込締切
10月24日(火)	10:00～ 12:30 (開始時刻まで に受付をすま せてください)	志摩文化会館	12人	10月20日(金)
10月27日(金)		阿児アリーナ	16人	10月25日(水)
10月27日(金)		磯部健康福祉センターかがやき	12人	10月25日(水)
10月29日(日)		大王公民館	12人	10月26日(木)

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し込みください。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:一人500円

持ち物:エプロン、三角巾、手を拭くタオル
マスク、参加費、筆記用具



当日のメニュー(予定)

- ☆ごはん
- ☆焼き春巻き
- ☆にんじんの
ピーラーサラダ
- ☆豆苗ときのこの
中華スープ
- ☆豆腐のプディング

【申込先】志摩市健康推進課

電話:44-1100、44-1105(平日 8:30～17:00)

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