

美味しく・楽しく・健康に

# 糖尿病予防料理教室

志摩市食生活改善推進協議会委託事業

バランスの
いい献立って
どんなのかな



みんなで作ったら
楽しそう

申し込みは
3日前まで！

18歳以上の
志摩市民対象

**日時**

☆ 11/25（水）
☆ 11/25（水）
☆ 11/27（金）

どの日程も10:00~12:30

**会場**

志摩文化会館
かがやき（磯部）
阿児アリーナ

**メニュー（予定）**

雑穀ごはん
鶏むね肉となめこのみぞれ煮
具沢山みそ汁
ひじきサラダ
りんごのヨーグルトかけ

**定員**

各先着 15名

**参加費**

500円
（現金でご準備ください）

**持ち物**

エプロン・三角巾・タオル
筆記用具



＼お申し込み・お問い合わせはこちら／

志摩市役所健康推進課　☎0599-44-1105

平日：8：30～17：00

♪お近くの食改さんへの申込もできます♪