

全世代に広げよう健康寿命
延伸プロジェクト



働き世代の料理教室

健幸美食で自然に健康目指しませんか？
塩分控えめ野菜たっぷり簡単メニューの料理教室です！

2023 1.12(Thu)

18:30~20:30

定員
16名



野菜たっぷり
カレーシチュー

2023 1.15(Sun)

10:00~12:00

定員
16名



レンジでかんたん
鶏シュウマイ

場 所 函館市総合保健センター2階 調理実習室,
第1健康指導室(五稜郭町23-1)

対 象 函館市内に住む 働き世代の方
※小学校3年以上の児童同伴可

材 料 費 両日共に一人300円(児童も同様) ※当日集金
持 ち 物 エプロン, 三角巾(バンダナ等),
手拭タオル, 上靴(底のきれいなもの)

参加特典 Hakobit 150ポイント

- 献 立
- ① 野菜たっぷりカレーシチュー
 - ② レンジでかんたん鶏シュウマイ
 - ③ 果物
 - ④ ごはん

問 合 せ 函館市食生活改善協議会事務局 澤口あて
TEL 0138-54-9483



はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビ内 ニュース

申込先

<https://hako-kenko.com/> ※先着順

【締切】1月6日(Fri) 専用申込フォームから必要項目入力



函館市食生活改善協議会

後援:



はこだて市民健幸大学