

令和6年度
食生活改善サポーターによる講習会のお知らせ

1. テーマ

健康&映える！おもてなし料理



2. 日時.会場.募集人員

月日	時間	会場	対象	定員
10/22(火)	10:00~13:00 (受付9:50)	中央保健福祉センター 栄養実習室	18歳~ 74歳までの 松戸市民	各回 20名
10/29(火)				

3. メニュー

ザクザクスパイシーチキン

紫キャベツのマリネ

豆腐のカプレーゼ

チャイゼリー



私たちは「食」と
「健康」について学び、
皆様の健康づくりの
おてつだいをしています



4. 持ち物:エプロン.三角巾.手拭きタオル.ふきん2枚.筆記用具.マスク

5. 参加費:無料

6. 申込 (定員になり次第、締め切り)

ご都合の良い日を選んで、1週間前までにお申し込みください。

食生活改善サポーター()または、松戸市健康推進課栄養士へ ☎047-366-7481

まっど健康マイレージ



参加費無料 事前申し込み制

手軽に美味しい 乾物レシピ

” 日常食を非常食に”

- ・10月25日(金)
 - ・10月31日(木)
- (各回定員20名)

10:00~13:00

(受付9:50)

小金保健福祉センター
栄養実習室

対象：18歳から74歳までの松戸市にお住まいの方

食生活改善サポーター

私たちは「食」と「健康」について学び、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。



- ・桜エビとしょうがのまぜごはん
- ・糸寒天サラダ
- ・肉巻き高野豆腐
- ・あべかわ麩

このメニューを作ります。

健康マイレージポイント付与対象イベント



- ・持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん2枚・筆記用具・マスク
- ・申込方法 ご都合の良い、いずれか一日を選んで、一週間前までに電話にてお申し込みください。(定員になり次第申し込みを締め切らせていただく場合があります)

お申込み・お問合せはこちら

松戸市食生活改善サポーター協議会

(松戸市健康推進課)

☎ 047-366-7481



令和6年度 食生活改善サポーターによる講習会のお知らせ

1. テーマ 『かんたん おいしい いざという時役立つ
ストック食材を使ったバランスメニュー』



2. 日時・会場・募集人数

月 日	時 間	会 場	対 象	定 員
10月24日(木)	10:00~13:00 (受付9:50)	常盤平 保健福祉センター 栄養実習室 (ふれあい22、2階)	18歳~ 74歳までの 松戸市民	20名
10月30日(水)				20名

3. メニュー

- ・ごはん
- ・切り干し大根のオムレツ
- ・サバ缶の南蛮漬け
- ・キャベツとツナのなめ茸和え
- ・フルーツ缶のゼリー

食生活
改善
サポーター

私たちは「食」と
「健康」について
学び、皆さまの健康
づくりのお手伝いを
しています。



4. 持ち物：エプロン・三角巾・布巾2枚・
筆記用具・手拭きタオル・マスク

5. 参加費：無料

6. 申込み：定員になり次第締め切ります。

ご都合の良い日を選んで、1週間前までにお申し込みください。

食生活改善サポーター（ ）または松戸市健康推進課栄養士へ

電話 047-366-7481