

令和 8 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

そのあなた♡栄養満点パッとごはん

2. 日時・会場・募集人員

月日	時間	会場	対象	定員
10月28日(水)	10時～13時 受付開始 9:30～	小金保健福祉 センター	18～74歳の 松戸市民	各回 20名
10月30日(金)				

3. メニュー

- ・さば缶の回鍋肉風炒め
- ・ささみのさっぱりしそあえ
- ・もずくのスープ
- ・キャロットケーキ



メニューの一例

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：400円（釣銭がないように必ずご準備ください）

6 申込（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

松戸市オンライン申請システムにてお申し込みください

お申し込みはこちら！

松戸市オンライン
申請システム



10/1(木) 9時より

お問い合わせ
先

松戸市健康推進課
地域保健班

☎047-366-7481