

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



テーマ

地産地消、忙しい方でも作れる時短レシピ

～かんたん・おいしい・栄養バランス◎～

1 日時・会場・募集人員

月日	時間	会場	対象	定員
10月14日(水)	10:00～13:00 受付開始 9:30～	常盤平保健福祉センター (ふれあい22)	18～74歳の 松戸市民	各回 20名
10月16日(金)				

2 メニュー



- ・ かぶせるだけ餃子
- ・ 小松菜とカニカマののりあえ
- ・ 里芋ときのこの豆乳スープ
- ・ はちみつレモン寒天ゼリー



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



3 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

4 参加費

現金 400円 (釣銭がないように必ずご準備ください)



松戸市オンライン
申請システム



10/1(木)9時より

5 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。

お問い合わせ先

松戸市健康推進課 地域保健班

☎ 047-366-7481

