

2023年度

わいわい健康大作戦

～ 調理実習編：みんなで楽しく実習しながら栄養について学びましょう～

対象者 柏原市在住の市民の方
 定員 毎月先着12名（要予約）
 時間 午前10時15分～午後1時頃
 場所 柏原市立保健センター（オアシス）2階栄養指導室



調理実習編日程

回数	日程	曜日	予約受付開始	ミニ講座内容
第1回	6/28	水	5/1（月）	あなたは本当に大丈夫？ 骨粗しょう症リスクのあれこれ
第2回	7/19	水		こうして防ぐ！ 中性脂肪撃退対策
第3回	9/29	金	9/1（金）	老化に対抗！ アンチエイジング
第4回	10/25	水		あなたもヘルスアップ 栄養バランスのよい食事
第5回	11/22	水		早めの対策が肝腎かなめ ストップ・ザ・糖尿病
第6回	1/24	水	1/5（金）	見過ごしてはいませんか？ カロリーチェック！
第7回	3/27	水		あなたの食事、適塩ですか？

※都合により、日程・内容を変更する場合があります。

Web申し込みはこちら →



～ 調理中は不織布マスク着用のご協力をお願い致します～

持ち物 《調理実習編》 エプロン・三角巾・手拭タオル・米1合・お箸・実習費（食材費）300円

お問い合わせ・お申込み：柏原市健康づくり課 TEL 072-920-7381