

第1回健康セミナー（栄養）

無料です！

～料理が苦手な人・面倒な人集まれ！！～

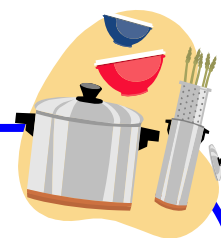
「お手軽料理でバランスアップ」

～Part2～

毎日、しっかり食べていますか？

健康づくりのため、バランスよい食生活、考えていますか？

安価で手軽にできる自炊のコツ、一緒に学びませんか！



- ☆日 時 5月25日（水）
17：00～19：00
- ☆会 場 1号館1階 調理実習室
- ☆内 容 簡単な調理実習&意見交換
- ☆講 師 山崎 あかね 先生（栄養学科 講師）
- ☆対 象 20名程度（先着順）
- ☆持参物 エプロン・手ふき・三角巾または大判ハンカチ
- ☆申込方法

①メールで申込み：「お手軽料理参加」と書き、次のアドレスに送信

hoken@yamaguchi-pu.ac.jp（保健室一坂本）

②申込み書で申込み：生活支援グループ・食堂・看護棟事務室・

保健室の「申込み書」に記入



参加者募集

お友達と誘い合って気軽に参加してみませんか！