

令和8年度 第2回生活習慣病予防講座

実践編

包丁いらずで 目指せ！

血管年齢マイナス 10 歳！

～最強のズボラ飯～

2026 年

7 月 25 日 (土)



予約〆切
7/18

ご予約はこちらから

時間 10:00～12:00 (受付 9:45～)

場所 健康管理センターすこやか(倭 482)

栄養指導室

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

★定員 20 名 先着順 事前予約必要(テノヒラ役場・電話)

参加無料

行政ポイント進呈♪

当日のメニュー

★ツナ缶ときのこの炊き込みご飯

★鯛の和風カルパッチョ

簡単料理を作ります！



問合せ先

南部町役場 健康対策課

TEL 66-5524