

令和8年度 元気食教室

どのくらい？ どんな味で？ どのように食べるといいのかな？
毎日、当たり前のようにやっていることが健康に大きく影響します。
教室に参加して、日々の食生活を見直すきっかけにしませんか！

とき	ところ	定員	内容
9月14日(月)	飯塚市保健センター (穂波支所)	20人	スマソルレシピ料理教室 ～減塩料理教室～
9月14日(月)	飯塚片島交流センター	12人	フレイル予防の食生活
9月28日(月)	菰田交流センター	12人	フレイル予防の食生活
11月6日(金)	穎田交流センター	12人	県産海苔を使った料理教室 ～海苔づくし定食～
12月1日(火)	飯塚片島交流センター	12人	県産海苔を使った料理教室 ～海苔弁を作ろう～
12月4日(金)	飯塚東交流センター	12人	発酵について学び 発酵食品を使ってクッキング

◆時 間：10時からです。 *12時30分終了予定

◆参加費：各500円

◆持参品：エプロン、三角巾、手ふき

◆申込締切：開催日の1週間前まで(土曜日の場合は前日の金曜日まで)



飯塚市食生活改善推進会事業

申込・問合せ先 健幸保健課健康づくり係 ☎0948-96-8613