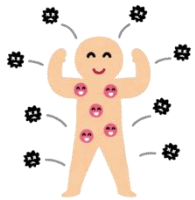
栄養教室のご案内

きょうからでも実践できる！
暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します！

5/19（木）
2/16（木）

風邪・感染症予防
～免疫力UP～



もったいない！その保存と調理
～夏野菜編～

7/28（木）

10/27（木）
1/26（木）

正しい間食のとり方

からだにいい油・悪い油

11/10（木）
2/ 9（木）

受付開始　14：00～
開催時間　14：15～15：00（45分間）
要予約（開催月の第一水曜日から受付開始）※参加費無料

対象：18歳以上の苫小牧市民の方
定員：8名
場所：苫小牧市保健センター1階

お申込み・お問い合わせ

一般財団法人苫小牧保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）
電　　話：（0144）35-2800
受付時間：　8：30～16：30（土日・祝日は除く）