



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)

正しい間食のとり方



からだにいい油・悪い油

11/10
(木)

予約制です！料金は無料！

(開催月の1日から受付開始)

※1日が土日・祝日にあたる場合は翌日からとなります

時間帯はいずれも 14:00～15:00

対象：20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）