

試食付き！

# 【 栄養教室のご案内 】

もう我慢しなくていい！間食のとり方

5月31日(木)  
11月15日(木)

腸のよろこぶ食事塾

6月21日(木)

油を知って脳いきいき

7月19日(木)  
2月28日(木)

キレイづくりは野菜から！  
～旬野菜の食べ方～

8月23日(木)

今年は太らない！食事のとり方

10月11日(木)

かぜ予防～乳酸菌で免疫力UP！～

12月13日(木)

時間：いずれも10:30～11:30（受付開始10:15～）

対象：20歳以上の苫小牧市民の方

料金：100円(試食代)

定員：15名

場所：苫小牧保健センター1F多目的ホール

🌸🌸 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)

**予約制！**

(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