

いつ、何を、どれだけ食べたらいいの？

を知る料理教室&学習会

食生活から自分の健康を！家族の健康を考えてみませんか

- ◇ 自分の食事の栄養素を知ろう
- ◇ マイレシピをつくろう
- ◇ パーフェクト食を体験しよう
- ◇ 食材の組み合わせを知ろう
- ◇ 保健師に健康相談
- ◇ 楽しむコツを知ろう
- ◇ 一緒に料理してみよう



場 所 : 開業保健師事務所“みちしるべ”
(松戸市八ヶ崎2-13-5)

参加費 : 3,500円

持ち物 : 筆記用具・エプロン

時 間 : 10時~14時(予定)

車で来る方(駐車場No.をお知らせします)

電車で来る方

(馬橋駅東口階段下で9時45分集合

車でのお迎えあり)

日 程 : お問合せ下さい

(又はHP(<http://m-shirube.net/index.html>)参照)

お問合せ : 開業保健師事務所“みちしるべ” Email tadashiisyoku@yahoo.co.jp

電話047-346-6905/090-8343-2209