



地域健康食教室

参加者募集のお知らせ



楽しく調理実習をしながら、栄養バランスについて学びましょう！

日 時 令和7年12月9日（火）

午前10時～午後1時（9時45分より受付開始）

場 所 金沢市保健所 2階 栄養実習室（金沢市西念3-4-25）

対 象 18歳以上の金沢市民の方 20名程度

内 容 ミニ講話、塩分測定、調理実習

実習メニュー

ご飯、車麴チャンプルー、なすのごま和え、きのこの沢煮碗

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、筆記用具、
自宅で作った汁物（塩分測定に使用します）※汁のみ少量

申し込み先

金沢市保健所 地域保健課 食育健康係
TEL：076-234-5102

受付期間：令和7年11月11日（火）から
11月28日（金）まで

※申し込み多数の場合は、先着順となります。



（主催：金沢市食生活改善推進協議会）