

令和7年度
教養講座

食と健康教室

～健康的な食生活を、一緒に学びましょう！～

野菜や植物性たんぱく質をバランス良く取り入れた
毎日の食事のバランスの重要性を学びます。

開催日 ①令和7年 9月27日（土）②10月25日（土）
③令和8年 1月24日（土）

時 間 10:00～12:00

場 所 大野公民館 調理室

対 象 鹿嶋市にお住まいの方 15名（定員になり次第締め切ります。）
※全3回参加可能な方

講 師 寺嶋 則子 先生

参 加 費
600円
(保険代・材料費)

●調理実習と、希望者には実習後に個別栄養指導も行います●

※エプロン・三角巾・マスク・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。

■募集期間■

8月30日（土）から
9月13日（土）まで



QRコード
お申し込みはこちらから

■申込方法■

大野公民館 窓口へ直接または電話
← QRコードから
お申込み下さい。

鹿嶋市津賀1919-1
電話：69-1116
※月曜休館

