



食と健康教室

令和8年度

～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 令和8年 7月21日（火）

時間 10:00～12:00

場所 大野公民館 調理実習室

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。）

お米を使った時短料理



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■

7月 1日（水）から

7月 14日（火）まで

9:00～17:00

■申込方法■

大野公民館 窓口へ直接

またはお電話にて

お申込み下さい。

鹿嶋市津賀1919-1

電話：69-1116

※月曜休館

