



【平成28年度新潟市委託事業】

ヘルスアップセミナー

# にいがた流ちよいしお生活 ～きのこたっぷり秋ごはん～

9月の全国一斉「健康増進普及月間」に合わせて、市内5会場で生活習慣病予防のためのセミナーを開催します。

栄養士によるお話と楽しい調理実習を通して、ご自身の食生活を見直してみませんか？  
皆さまのご参加、お待ちしております！

\*開催日時・会場・定員

開催日	時間	会場	定員（先着）
9月3日（土）	10:00～12:30 （受付9:40～）	亀田市民会館（江南区船戸山5-7-2）	30名
9月7日（水）		中地区公民館（東区古川町4-12）	25名
9月10日（土）		小針青山公民館（西区小針2-24-1）	25名
9月24日（土）		クロスパルにいがた （中央区礎町通3ノ町2086）	20名
9月24日（土）		白根健康福祉センター （南区白根1364-12）	25名

※定員に達し次第、受付け終了とさせていただきます。

\*内容

1. 栄養の話

2. 調理実習

メニュー

- ・枝豆ごはん
- ・鶏むね肉の香味蒸し
- ・ミルク茶碗蒸し
- ・きのこマリネ
- ・ローズヒップティー寒天



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん

\*参加費

500円

\*持ち物

エプロン、三角巾、食器用布きん

\*申し込み

8月11日（木）から新潟市役所コールセンターへ

※申し込み締切りは各会場、開催日の7日前

【新潟市役所コールセンター】

TEL：025-243-4894（受付は年中無休、午前8時～午後9時）

事業主体

新潟市栄養士会地域活動事業部

