

【平成29年度新潟市委託事業】

ヘルスアップセミナー

にいがた流ちょいしお生活

野菜deちょいしおメニュー ~かんたんヘルシープレートランチ~

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

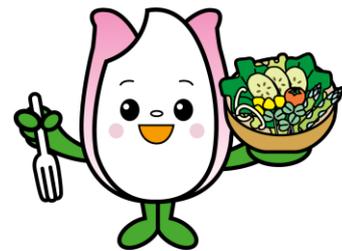
開催日	時間	会場	定員（先着）
9月9日（土）	10:00~12:30 （受付 9:40~）	小針青山公民館（西区小針 2-24-1）	25名
9月12日（火）		中地区公民館（東区古川町 4-12）	25名
9月16日（土）		クロスパルにいがた （中央区礎町通 3ノ町 2086）	20名
9月16日（土）		亀田市民会館（江南区船戸山 5-7-2）	30名
9月23日（土）		白根健康福祉センター （南区白根 1364-12）	25名

※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

- ・雑穀入りごはん
- ・にいがた流揚げないコロッケ
- ・ピーマン肉詰め蒸し
- ・キャロットラペ
- ・きのこのかんたんスープ
- ・ミルク寒天 甘酒ベリーソース



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15日（火）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

