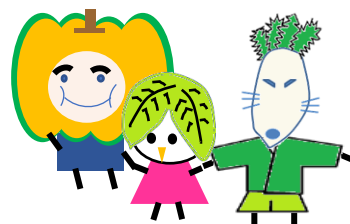


みうらの「食」や「健康」に興味のある方必見！！
～仲間と学んで、調理して、試食して～

みうらみんなの

ごはん塾

(食生活改善推進員養成講座)



<食育推進キャラクター ベジトリオ>

1年間(12回)通して参加し、健康的なBodyをゲットしよう!

5月29日(水) 9:30~スタート

申込制♥

締切り5/20(月)

毎年好評!!急げ!!

対象:三浦市民 1年間(12回通して参加できる方)

時間:9:30~13:00(調理実習あり)

9:30~12:00(講義のみ)

場所:三浦合同庁舎

潮風アリーナ(11月6日のみ)

申込:健康づくり課に電話

☎ 046-882-1111(内線373)

内容:講話、調理実習(7回)、運動(1回)

※日程・詳細は裏面をご覧ください。

参加費:無料

※調理実習費として500円~600円×7回の負担あり



<毎年好評!参加者の声>

野菜を使った料理が増えました。
少し回数が多く通えるか不安でしたが、
また行きたいという気になった。
受講して本当に良かったです。(30代 女性)

わかりやすく楽しい講義と実習
を受けられてよかった。
バランスを考えて食事をするよ
うになった。(70代 男性)

※教室終了後、三浦市の食生活改善推進団体(三栄会)に入り、調理実習や食育ボランティア
活動を続けることができます。

※参加者へ「みうらごはん~みんなのレシピ集~」をプレゼント!