

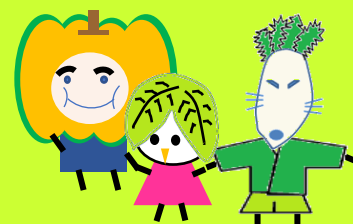
みうらの「食」や「健康」に  
興味のある方必見！！

～仲間と学んで、調理して、試食します～

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>

みうらの食材を使った  
調理実習を行います。チャレンジ！  
<教室のようす>



今年度、新たに、話題のふるさと生活技術指導士さん（農家さん）にも教えていただきます！！

【日 時】 5月27日（水）スタート（全12回 日程・詳細は裏面）

9：30～13：00（調理実習あり）・9：30～12：00（講義のみ）

【内 容】 健康に関する講話と調理実習（7回）運動（1回）  
全12回（詳細は裏面）

【場 所】 ■三浦合同庁舎 ■潮風アリーナ（11月4日水のみ）



【対 象】 三浦市民 1年間（12回）通して参加できる方  
■2時間程度自立（調理）できる方 ■参加したことがない方

【申 込】 健康づくり課へ電話 ☎046-882-1111（内線 373）

【参加費】 無料 5月19日（火）締切り 先着20人

※調理実習費として500円～600円×7回の負担あり

◆教室終了後、三浦市の食生活改善推進団体（三栄会）に入会し、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。