



令和3年度

# 四季のヘルシークッキング講座(秋)



季節の食材を使ってヘルシーな料理を作り、簡単な栄養講義を聞きながら試食をしていただく講座です。

\*試食の際には黙食にてお願いします。

受講料：1名520円

\*受講者特典：健康スタジアム3時間利用半額チケット1枚進呈

対象者：8名（最少催行4人）



No.	講座	実施日	内容	申込期限
1	秋	10月16日 (土)	食欲の秋！ 低カロリーでもおなかいっぱいメニュー	10月12日 (火)

時間：10:30~13:30

実施場所：第2研修室・調理室

Facebookもチェック



持ち物：マスク、エプロン、三角巾(バンダナなど)、タオル、飲み物

申込方法：申込期限までに受付へ申込書と受講料を添えてお申し込みください

\*申込期限日以降のキャンセルは返金いたしません

●詳しくは各回のちらしや電話等でお気軽にお問い合わせください

新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により中止とさせていただきます。

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)  
TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

〒939-8224 富山市友杉 151 番地  
http://www.toyama-pref-ihc.or.jp

.....切り取り.....

令和3年度 四季のヘルシークッキング講座(秋) 申込日：令和3年 月 日

氏名	
連絡先(Tel)	

新型コロナウイルス感染症の陽性者、濃厚接触者が発生した場合、関係機関に情報を提供する場合があります。

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付NO