



令和4年度

四季のヘルシークッキング講座

季節の食材を使ってヘルシーな料理を作り、簡単な栄養講座を聞きながら試食をしていただく講座です。(試食は黙食でお願いします)

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

定員：12名(最少催行3名)

実施内容 (各回の申し込みは実施日の1カ月前より受付にて)



No.	講座	実施日	内容	申込期限
1	春	5月14日 (土)	アンチエイジングのための 春食材メニュー	5月10日 (火)
2	夏	8月20日 (土)	夏ばて解消の夏野菜メニュー🍷	8月16日 (火)
3	秋	10月22日 (土)	ハロウィンランチ🍷	10月18日 (火)
4	冬	2月4日 (土)	温まりメニューと チョコレートデザート🍰	1月31日 (火)

時間：10:30~13:30

実施場所：第2研修室・調理室

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にて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。

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。

●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。



とやま健康パーク
Instagram & Facebook
イベント情報等チェックしてね!



<お問い合わせ>

〒939-8224 富山市友杉 151 番地
富山県国際健康プラザ(とやま健康パーク)
TEL (076)428-0809
FAX (076)428-0831
<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>