



令和7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。

受講料：1名 550円 (とやま健康パーク友の会会員 450円)

*特典：健康スタジアム3時間利用半額チケット1枚進呈 (有効期限：約3ヵ月)

定員：16名 (最少催行4名)



実施内容

No.	講座	実施日	内容	申込期間
1	秋	10月11日 (土)	睡眠の質を高めるメニュー	9月12日(金)~ 10月7日(火)

時間：10:30~13:30

実施場所：第2研修室・調理室

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナなど)、マスク、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。

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
<https://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

.....切り取り.....

令和7年度 四季のヘルシークッキング講座(秋)

申込日：令和7年 月 日

氏名	連絡先(TEL)		
会員の有無 ○で囲んでください	友の会個人会員 (年 月 日~)	友の会団体会員 団体名 ()	友の会会員ではない

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付NO