



令和3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

\*受講特典：健康スタジアム3時間利用半額チケット1枚進呈

受講人数：8名（最少催行4名）

実施内容（各回の申し込みは実施日の1カ月前からです）



| No. | 講座 | 実施日           | 内容                                 | 申込期限         |
|-----|----|---------------|------------------------------------|--------------|
| 1   | 春  | 6月5日<br>(土)   | もうすぐ梅雨入り<br>心と体のストレスケアメニュー         | 5月28日<br>(金) |
| 2   | 夏  | 7月24日<br>(土)  | 夏こそミネラルバランス<br>熱中症予防は塩分だけじゃない！！    | 7月20日<br>(火) |
| 3   | 秋  | 9月25日<br>(土)  | 食欲の秋！<br>低カロリーでもおなかいっぱいメニュー        | 9月17日<br>(金) |
| 4   | 冬  | 12月11日<br>(土) | プチ豪華(?)クリスマスランチ<br>ちょっと早いクリスマスメニュー | 12月3日<br>(金) |

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などの状況により中止とさせていただきます場合があります



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>

Facebookもチェック 



 とやま健康パーク