



# ヘルシーなクリスマスを我が家で

健康で  
おいしい  
行事食を  
どうぞ!

～調理の工夫でエネルギーと塩分のとり過ぎを防ぎましょう～

岡山県栄養士会岡山市支部では、「生活習慣病予防教室」を下記内容で実施します。

年末年始は何かとご馳走を食べる機会が多く、日ごろから健康的な食生活に気がついている人も、気が付いたら食べ過ぎていたということになりがちです。食生活に気を付けている人も、これから取り組みたい人も、健康的な食生活について考えてみませんか？

♪♪ぜひ、ご参加ください。

- ◆日時 平成26年 11月30日(日)  
9:40～13:30
- ◆場所 体験学習施設 百花プラザ1階 研修室1 & 実習室  
〒704-8117 岡山市東区西大寺南1丁目2番3号

- ◆日程 9:15～受付開始  
9:40 開会  
講話「調理の工夫でエネルギーと塩分のとり過ぎを防ぎましょう」

- ◆参加費 主に材料代 800円(当日集金します)
- ◆定員 24人(先着順)
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

- ◆申込み 下記まで 郵送 又は FAX でお申込ください。\*番号などお間違えのないように

(公社)岡山県栄養士会 岡山市支部  
住所:〒703-8278 岡山市中区古京町1-1-17  
Fax:086-273-6667

- ◆締切り 平成26年11月20日(木)

切り取り

## 【生活習慣病予防教室(岡山県栄養士会岡山市支部)】参加申込書

(11月30日開催/11月20日締切)

(Fax:086-273-6667まで)

ふりがな 名前		この教室を何で知り ましたか(○をする)	知人の紹介 ・ その他( ) チラシを見て ・
住所			
電話番号	( )	—	
備考	(質問など学びたいことが あれば記入ください)		

