

予防医学クッキング

食事から健康を作る予防医学

ココロとカラダを整えて本来のあなた自身のチカラを呼び戻す。

2026 10/22(木) 23(金)

場所 メーラプラザキッチン

時間 10:00～13:00

参加費 1人 1,500円



講師 管理栄養士 長崎吉晃

高齢者福祉施設で管理栄養士として長年勤務された長崎さんから、高血圧症予防料理の作り方と正しい栄養の取り方を学びます。定員は各回10名です。ご家族へのお土産付き。エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパーをお持ちください。

今回のこんだて

- ・玄米ご飯
- ・野菜たっぷり粕汁
- ・鶏肉とれんこんの甘酢薬味たれ
- ・小松菜としめじのごまあえ
- ・キウイゼリー



【指定管理者】飯綱町社会福祉協議会

申し込み
問合せ

多世代交流施設メーラプラザ
☎ 217-0345 (10/5から受付開始)

メーラプラザのHP/

