



# 適塩料理レッスン



適塩料理の必要性を講義で学び、適塩料理のコツを実習でつかみ  
家庭での実践につなげることが目的の料理教室です。

	実施予定日	時間	場所	定員	応募締切日
託児有り	5月26日(木)	10:30~ 13:30	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ) 5階 調理実習室 福岡市中央区荒戸3-3-39	25名 (託児は 3か月~ 未就学児 10名)	5月13日(金) 消印有効
	9月29日(木)				9月15日(木) 消印有効
	H29年 1月12日(木)				12月27日(火) 消印有効
託児無し	7月5日(火)	10:30~ 13:30	あいれふ 7階栄養学習室 福岡市中央区舞鶴2-5-1	25名	6月21日(火) 消印有効
	11月2日(水)				10月19日(水) 消印有効
	H29年 3月1日(水)				H29年2月15日(水) 消印有効

◎応募方法・・開催日のひと月前から往復はがきで受け付けます。  
応募多数の場合は抽選(新規申込者優先)です。



福岡市食育推進キャラクタ- いくちゃん

◎6回とも同じ内容です。

【往復はがきの書き方】

《往信の宛名》	《返信の文書面》	《返信の宛名》	《往信の文書面》
<p>52</p> <p>〒810-8620 福岡市保健福祉局 健康増進課</p> <p>適塩料理レッスン 係宛</p>	<p>※何も書かないでください</p> <p>おいしいね♪</p>	<p>52</p> <p>当落通知を送付しますので応募者の</p> <p>● 郵便番号 ● 住所 ● 氏名 を明記してください。</p>	<p>1. 講座名 適塩料理レッスン</p> <p>2. 受講希望日</p> <p>3. 氏名(ふりがな)</p> <p>4. 住所</p> <p>5. 連絡先電話番号</p> <p>6. 年齢</p> <p>託児希望の場合は、 お子様の</p> <p>● 名前 ● 性別 ● 年齢(月齢) も明記してください。</p>

～当日の内容～

- 適度な塩分摂取と生活習慣病予防についてのお話
  - いつもの料理を適度な塩分で美味しく作る練習
- ※グループで調理実習を行います。  
お子様は試食できません。ご了承ください。



【お問い合わせ先】

福岡市保健福祉局健康増進課  
電話:092-711-4374  
FAX:092-733-5535