

だし(出汁)のとり方からはじめる

50歳未満 限定！！

かんたん

講座

減塩 アイデアレシピ

お一人でも、ご夫婦でも参加OKです。

「減塩」の料理を、簡単でおいしくできると 素敵ですよね！！  
ご自身やお子様、ご主人様 ご家族のために・・・  
おいしい簡単レシピをお教えします！！

無料です



11月30日(日)

受付時間 9:30~9:45 終了予定12時

定員 20名 当日参加不可

講師：青池学園 管理栄養士  
上野 真子 氏

場所：越前市福祉健康センター 栄養指導室  
(アルプラザ平和堂武生店 4階)

参加費： 無料

持ち物： エプロン・タオル・三角巾

当日ご希望の方は  
ご自宅のみそ汁  
塩分測定  
します！！

申込先： 越前市健康増進課

電話 24-2221

申込期限 11月21日(金)