

バーデパーク主催

第8回健康講座

酒の肴になる保存食作り

# 食と健康”漬“講座

第1回 12/21 **土** カクテキ

第2回 1/11 **土** オイル漬(魚介・野菜)

第3回 1/25 **土** 松前漬(数の子入り)

会場：南部町総合福祉センター ゆとりあ

時間：9:30~10:15 体組成測定(希望者)  
10:30~12:00 調理実習(調理実習からの参加可能)

料金：1,2回目950円、3回目1,250円(当日支払い)

持物：エプロン、三角巾、包丁、手拭きタオル

申込方法：電話かフロントでお申込みください。

定員20名  
5日前迄要予約

講師

高森 正義

元南部町役場職員  
現三戸町行政相談委員



体組成測定(希望者)  
筋肉量や脂肪量の測定結果をもとに  
管理栄養士、健康運動指導士が  
健康づくりのアドバイスをします



(一財)南部町健康増進公社  
〒039-0802 青森県南部町苫米地上根岸73-1  
TEL0178-84-2850