

令和6年度



# 栄養教室



- ◆内 容 講話と調理実習(1品)
- ◆時 間 午後2時～3時30分  
※『離乳食作りの基本』は午後1時30分から3時30分
- ◆対 象 和歌山市内在住の方
- ◆定 員 各保健センターの状況により異なります(市報に掲載)
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具



【申込・問い合わせ】各保健センターへ

市報に募集記事が載りますので、ご確認ください。



☆日程およびテーマは変更する場合があります

中保健センター 【電話】073-488-5122 吹上5丁目2-15	西保健センター 【電話】073-455-4181 松江775-1	南保健センター 【電話】073-499-5566 田尻493-1	北保健センター 【電話】073-464-5051 直川326-7
5/30(木) 今日からできる 減塩テクニック	4/19(金) マタニティクッキング ～貧血予防のひと工夫～	6/12(水) 油の上手なえらび方	7/23(火) 旬野菜のうれしい 栄養素
8/29(木) 果物と健康	10/18(金) 日々にちよい足し！カルシウム	9/11(水) 離乳食作りの基本※	11/29(金) 高血圧予防の食事
3/18(火) 離乳食作りの基本※	1/17(金) 冬野菜を楽しむ	12/5(木) 血糖コントロールと食事	2/14(金) 朝ごはん しっかりたんぱく質