

一日生活教室



無駄なし栄養術

食材を丸ごと活かす

健康生活



肥満ややせ、
健康不調を防ぐ



食品ロス
を減らす



食材の選び方から調理法まで、栄養を無駄なく摂るためのポイントについて学びます。食材を丸ごと活かした栄養ロスの防ぎ方や食品ロスの減らし方について学び、環境にも配慮した健康生活について考えます。

無料

日時

11/30 (日)

10:00~12:00 (開場 9:30)

会場

プリモホールゆとりぎ 講座室2

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

20人 (応募多数の場合は、抽選)

申込み・問合せ

羽村市消費生活センター

(受付時間: 土・日曜日、祝日を除く 8:30~17:00)

講師

渡辺 純子さん

多摩立川地域活動栄養士会
代表、管理栄養士



注意事項

- 調理講座ではありません。
- 申込された方には、抽選の結果に関わらず、11月28日(金)までに連絡します。



申込フォーム



メール: s107000@city.hamura.tokyo.jp、電話: 042-555-1111 (内線640)、ファクス: 042-555-5535

<申込期限>
11/25(火) 17:00まで

~本講座は、東京都消費生活総合センターとの共催講座です。~