令和８年度
岡山県南部健康づくりセンター

健康づくり栄養講座

管理栄養士によるミニ講話もあります

10月17日（土）、21日（水） 秋の味覚を楽しもう
～知っておきたい秋野菜の健康効果～

12月19日（土）、23日（水） 基本のおせち料理
～調味料について知ろう～

2月10日（水）、20日（土） 冬野菜でからだぽかぽか料理
～冬野菜で免疫力アップ～

初心者のための栄養講座

11月21日（土） スパイスカレー

1月16日（土） 鮭のクリーム煮

3月20日（土） 豆腐ハンバーグ

料理が苦手な方も大歓迎！

★メインの他、小鉢、スープ、デザートなども作ります

参加料金	開催時間	定員	持ち物
各1,960円（税込み）	10:30～13:00	各16名	エプロン、スリッパ 持ち帰り容器（必要な方）

参加お申し込みは…

- ◆当センター受付、またはお電話でお申し込みください
- ◆キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。
- ◆定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆高校生以上が対象です。

過去のレシピも掲載！

岡山県南部健康づくりセンター

TEL: 086-246-6250

〒700-0952 岡山市北区平田408-1
【営業時間】 月～土曜日、祝日 9:00～18:00
【休館日】 日曜日、お盆（8/13･14･15）、年末年始（12/29～1/3）