

講演テーマ

健康を考える市民のつどい

健康で笑顔のある 毎日は、食卓から

参加費無料
要予約

日時

令和 11月3日 火・祝
8年
13:30～15:00(受付12:30～)

場所

能代山本
広域交流センター

定員

200名

内容

特別なものではなくても、毎日の食事の積み重ねの中で、健康寿命を少しでも長くするためにできることを一緒に考えましょう。

料理研究家

講師

はまうち

ちなみ

浜内 千波 氏

徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年 ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。



同時開催

ベジチェック測定会

12:30～13:20

野菜摂取量が見える化!

センサーに手をあてるだけで簡単測定



要予約

送迎バス が出ます。



12:00 ニツ井町庁舎前

12:40 市役所正面玄関前ロータリー

お申し込み

能代市 健康づくり課

TEL: 0185 - 58 - 2838 FAX: 0185 - 58 - 2930

専用フォームでの
お申し込みはこちら



参加申し込み方法

(1) 申し込み時、次の事項をお知らせください。

氏名・年齢・(送迎希望の場合は) 乗降場所

複数申し込みの場合は、それぞれの方の分についてお知らせください。

- ① FAXまたは郵送：下記の申込書に必要事項を記入してお申し込みください。
② 電話：能代市健康づくり課 0185-58-2838 までお申し込みください。
③ メール：kenkou@city.noshiro.lg.jp 宛てに送付してください。

(2) 定員は200名です。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

(3) 申し込み受付は、10月26日(月)までです。

開催場所

能代山本広域交流センター 多目的ホール

〒016-0876 能代市字海詠坂3番地2

駐車場はございますが、台数に限りがありますのでできるだけ乗り合わせの上お越しください。

注意事項

- ・多目的ホール内での飲食はできません。

問い合わせ・申し込み先

能代市 健康づくり課

〒016-0157 能代市字腹鞆ノ沢19-3

TEL : 0185 - 58 - 2838 FAX : 0185 - 58 - 2930

EXAMPLE: kenkou@city.noshiro.lg.jp

Eメールでの
お申し込みは
二次元コード
からが便利です



【参加申込書】

[illegible]