

# 2月の講座事業案内

メタボを防ごう

## 体感 500kcal ヘルシークッキング



一食 500kcal の献立実習・試食を通して、適切な摂取量を体感し、実践しにくい1日の野菜量やエネルギーを控えた調理方法を学びます。

**実施日**：2月28日（水）

**時間**：10：00～13：00

**場所**：調理室

**定員**：16名

**参加費**：500円

**持ち物**：エプロン、三角巾、  
ふきん2枚、持ち帰り容器、筆記用具



**【講師】**

我孫子市 健康づくり支援課 職員

**電話または直接窓口でお申込みください。**

## 我孫子市湖北地区公民館

[TEL:04-7188-4433](tel:04-7188-4433) [〒270-1122](tel:04-270-1122) [我孫子市中里8 1-3](https://www.city.suzuki.chiba.jp/)

指定管理者 アクティオ株式会社