参加無料

お土産付き

知って変わろう未来のジブン

大学生のための料理教室

～心もカラダもハッピーチャージ♪～

11月5日（木）

15：00～17：30　in 厚別保健センター３階

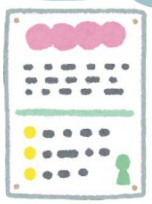
（受付は14：30～）

握力計で



握力は全身の健康状態を図るバロメーターにも。
まずは自分のカラダを知ろう！

栄養クイズで



カラダは食べたものからできている。
栄養に関するクイズに答えてなるほど納得！

自分で作って





時間が無いけど自分で簡単で丁寧な料理を作ってみたいあなた。

- おにぎり
- 手軽！ダシいらず味噌汁
- 豚こま肉のしょうが焼き
- ブロッコリーのごま酢和え
- 果物

丁寧だけど意外とお手軽。
タイパばっちり料理にトライ！

●定員：１８名程度（先着）

〇要予約（お申込み〆切 １１月２日まで）

●持ち物：エプロン、マスク
（お持ちでない方は相談可）

〇特典：調理に役立つ！お土産付き🎵

おひとりでも
お友達とでも
ご参加ください



～問い合わせ先～
厚別保健センター（札幌学院大学から徒歩５分）
厚別区厚別中央１条５丁目３－２
TEL：011-895-1881