

おいしく減塩!

高血圧予防

参加費 無料!

健康料理教室に 参加しませんか



お酢を使った献立や使い回しのできる自家製ソースを紹介します!
参加者には料理のレシピや減塩料理に役立つ調味料などの試供品を
差し上げます。皆さまのご参加をお待ちしております!

■対象者 / 組合員及びその被扶養者
(ご夫婦・親子でのご参加もできます)

■定員 / 各会場 15名

■申込方法 / 次のいずれかの方法により申込みことができます。

- 「健康料理教室参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付するか所属所の共済事務担当課に提出する。
(FAXによる申込みはご遠慮ください。)
- 共済組合ホームページ内の「各種セミナー参加申込み」から申込み。

■その他

申込み多数の場合には抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。

■講師 / 栄養ケアサポート lee. くつく
管理栄養士 森下 利江子 氏

時間	内容
10:30 ~	開会挨拶
10:40 ~	講義1 調味料の選び方を学びましょう!
11:00 ~	【調理実習】 高血圧予防のための減塩料理 自分が調理した料理を実食!
14:00 ~	講義2 高血圧予防のための食事のポイント を学びましょう!
15:00 ~	閉会挨拶 アンケート記入後、解散

開催日	会場	申込締切日
11月9日(土)	那須塩原市厚崎公民館 那須塩原市上厚崎500-1	10月23日(水)
11月23日(土)	道の駅思川小山評定館 小山市下国府塚25-1	11月6日(水)
11月30日(土)	壬生町 城址公園ホール 壬生町本丸1-8-33	11月13日(水)



健康料理教室参加申込書

所属所名		組合員証記号番号	
フリガナ		組合員の参加	
組合員氏名		有 ・ 無	
被扶養者	フリガナ	フリガナ	
	氏名	氏名	
参加希望日 (希望日に○を付けてください)	11月9日 (那須塩原市厚崎公民館)	11月23日 (道の駅思川小山評定館)	11月30日 (壬生町城址公園ホール)
当日に連絡の取れる電話番号	—		
上記により健康料理教室の参加申込みをいたします。 栃木県市町村職員共済組合理事長 様			
令和元年 月 日		申込者氏名 _____	

共済だより 第324号 令和元年9月発行

発行 / 栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <http://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailでお寄せください。お待ちしております。