

# 減塩

管理栄養士による！

## バランス食教室

減塩バランス食について

「聞いて・作って・食べて」

考えてみませんか？

(減塩バランス食の調理実習と試食、管理栄養士による講話と健康相談)



**参加費無料！**

**※試食の持ち帰りはありません。**

令和8年

**【日時】**

2/14

AM10:00

(土) PM 1:00



**【対象者】**

18歳～74歳の市民

定員 20人

(※定員を超えた場合は抽選)



※写真はイメージです。

**【場所】**

ガレリアかめおか

料理実習室

**【持ち物】**

\*エプロン

\*三角巾

\*タオル

\*マスク

(手拭き用)



**【申込方法】**



❖ 電話: 25-5004  
(亀岡市役所 健康増進課)



❖ Web 申し込みフォームは  
こちら



**申込締切日令和8年1月30日(金)**

