

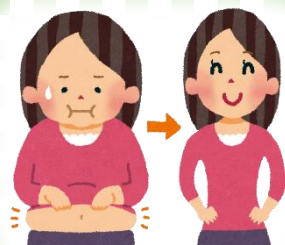


最近いっぱい食べちゃってどうしよう・・・
と思っている そのあなた！集合～！！

参加は先着15名様限定です！お申込みはお早めに！

すっきり ボディ塾

～食事編～



メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防・改善
について知り、「手軽に作れる健康ごはん」を作って
食べて、やせるコツを学べるおいしい教室です！

日時 ▶ 令和7年11月7日(金)

10:00～13:00

会場 ▶ 福祉保健センター

対象 ▶ 30～74歳の市民

定員 ▶ 15名(要申込・申込順)

内容 ▶ 講義・調理実習・試食

参加費
無料

料理初心者の方も
大歓迎です！



詳細・申込フォーム
はこちら



申込み
問い合わせ

戸田市福祉保健センター・健康づくり担当
048-446-6453 平日 8:30～17:15