



美里町スイミングセンター
～健康プロジェクト～



これなら出来る！

かんたんレシピ講座

簡単で美味しい！

～からだの中から健康を作ろう！！～

講座内容

健康づくりをトータルで考え、健康寿命促進を
目標とした食の提案をします！「簡単」「おいしい」
「栄養豊富」を軸にしたレシピ紹介



そのまま 10:30 からの
健康体操教室も合わせて
ご参加ください！！

日程 : 令和5年 1月31日(火)
時間 : 9:45～10:30
場所 : 美里町農村環境改善センター
多目的ホール
費用 : 300円
対象 : 一般
定員 : 15名
講師 : 齊藤 芳江 (みやぎ食育コーディネーター、調理師)
申込開始日 : 令和4年12月15日(木)9:00～



申込み受付は、スイミングセンター窓口または、お電話にて
お願いいたします。

年始の受付開始は、令和5年1月4日(水)9:00～
火・水・木・金曜日の9:00～15:00となります！

美里町スイミングセンター

指定管理者:(株)ダンロップスポーツウェルネス

TEL 0229-25-3787、0229-58-2220