

自分の健康をデザインする県民のための健康栄養講座  
公益社団法人宮城県栄養士会 主催

栄養講話と調理実習  
第3回 開催

3回シリーズ中の3回目の栄養講話と調理実習を行います。

自分の健康を自分でデザインして、健康寿命を延伸しましょう。

皆様の参加をお待ちしております。

**第3回**

**と き：10月12日（日）**

9:20～13:20（受付 9:10～）



**ところ：エルパーク 講話「創作アトリエ」**

**実習「食のアトリエ」**

**栄養講話：野菜料理を1日350g（5皿）食べましょう。**

**調理実習：野菜たっぷり1食140g（2皿）の食事**

**定員：25名**

**材料費：700円**



**講師：公益社団法人宮城県栄養士会員**

**各自の持ち物：エフロン、三角布、筆記用具**

**申込方法は裏面をご覧ください。**

## お申し込み方法

電話またはファックスにてお申し込みください

申込期限は 9月26日(金) 定員 25 名まで、先着順となります。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みの際、お名前・住所・電話番号をお知らせください。

締め切り後、宮城県栄養士会より受け付け完了のはがきをお送りしますので当日お持ちください。

## 申し込み先

公益社団法人 宮城県栄養士会

所在地 〒980-0011 仙台市青葉区上杉3丁目3-16 SAビル2F

電話 022-265-8007 FAX 022-261-5912

E-mail my-eiyou@juno.ocn.ne.jp

## 申込表

FAX 送信表

10月12日(月)県民のための健康栄養講座に参加申し込みをいたします。

FAX 番号 022-261-5912

宮城県栄養士会事務局宛

氏名	性別	男	女
住所 〒			
電話番号			