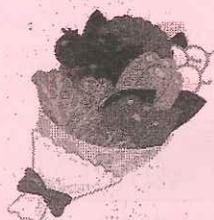


かんたん！おいしい！



お弁当にも使える



減塩料理に挑戦してみよう！

健康のための食塩摂取の目標は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。

皆さんも減塩にチャレンジしてみませんか？今回は、お弁当にも使える

レシピを楽しくクッキングしながら、減塩のコツを学びましょう！

内 容：クッキングとお話

講 師：錦織紀子 管理栄養士

日 時：令和8年3月18日(水)10:00~12:30頃
(受付：9:45~)

場 所：高松コミュニティセンター

参加費：500円（食材料費）

定 員：20名（先着順）

申込期間：2月20日(金)~3月11日(水)

持ち物：エプロン、三角巾



【申込先】

松寄下町 761-1

高松コミュニティセンター

☎ 0853-21-0671

裏面で

ふだんの自分の塩分量をチェック♪

高松コミュニティセンター自主企画事業『食育講座』

【共催】みんな集まれ！高松ファミリー