

20～74 歳の久慈市民向け

けんこうワークショップ 料理コース

9月に運動コースを
予定しています！

けんこうワークショップを開催します。

料理が初めての方も大歓迎です。

お好きな体験コースにご参加ください。

参加をきっかけに減塩について考えてみましょう。

第1回 だしを楽しむ！究極のだし作り

日 時：6月10日（水）10時～12時30分

場 所：元気の泉

申込期限：6月3日（水）17時【先着12名】

持 ち 物：エプロン、三角巾、マスク

参 加 料：500円程度（材料費）

内 容：だしのとり方（かつお、にぼし、昆布等）、
飲み比べ、だしを使ったレシピの紹介等

だしを使う料理がわからない

だしをとるって面倒そう…

減塩とだしは関係ある？

だしの種類は何かいいの？



そんなお悩みを解決します！

第2回 手作りドレッシングで食べる、 今話題の蒸し料理！

日時：6月30日（火）10時～13時

場所：元気の泉

講師：フォレストキッチン 木村 晴子 氏

申込期限：6月23日（火）17時【先着12名】

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

参加料：500円（材料費）

内容：季節の蒸し野菜、しゅうまい、
にんじんドレッシング、簡単ポン酢の作り方等

／ こんな方におすすめ ／

- せいろを買ってみたけど使い方がわからず眠らせている…
- 蒸し料理って物足りないイメージ
- 毎日野菜をとるのは調理が大変
- 市販の調味料は味が濃い、好みの味ではない
- いつも同じドレッシングばかり選んでしまう



【お申込み・お問合せ】

久慈市 市民課 国保年金係 けんこうワークショップ担当

電話：0194-52-2118（平日9時～17時）