

お料理ビギナーさん、男性の参加も大歓迎！

対象：丹波市民
定員：各回 16 名

簡単減塩（へるしお）クッキング In ミルネ 参加者募集！



いずみ会が調理実習を
サポートします！

「ヘルシーな料理を作りたい」「減塩はどうしたらいいの？」「近ごろ料理がマンネリ気味…」
そんなあなたのための 塩分控えめでも満足できる料理教室です。

第1回

めん類もあきらめない
冷やし麺と和風パスタ



2026年
8/25 (火)

締切 8/14 まで

塩味控えめでも
食べ応え◎

第2回

野菜たっぷりで減塩効果↑
丼と野菜のおかず



2026年
9/18 (金)

締切 9/4 まで

第3回

1食塩分 2.5gのバランス献立
魚が主役の献立

塩分多くなりがちな和食も塩分控えめに



2026年
10/6 (火)

締切 9/25 まで

<各回共通> ※1回のみ参加も可能です

- ・会場 健康センターミルネ 2階 調理実習室
- ・時間 10時～12時30分（受付9時45分）
- ・持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- ・参加費 1回500円(当日現金でご持参ください)

FAX（裏面の申込書を送信）か電話、または
右の申込フォームの二次元コードからお申込ください
※定員に達した時点で申し込みを締め切ります。



管理栄養士がご質問
にお答えします



主催

丹波市健康課・丹波市いずみ会(食生活改善推進員協議会)

お問合せ・申込先

丹波市氷上町石生 2059-5 丹波市健康センターミルネ 2階
丹波市健康課 担当:藤原・吉竹 TEL0795-88-5082