参加無料

先着50名

かしこく食べて健康寿命をのばそう！

～毎日のご飯、ちょっと見直しませんか？～



10/16(金) 10:30～12:00

会場：苫小牧市文化交流センター　２階　講習室

託児：利用無料

内容：講話と実践（栄養バランスチェック）

申込方法

10/9(金)締切

①電話、FAX、Eメールから
氏名、住所、電話番号、託児の有無を
苫小牧市教育委員会生涯学習課
☎:0144-32-6753　FAX:0144-32-1233
✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

②市公式ホームページの申込フォームから



主催：苫小牧市教育委員会生涯学習課　　共催：苫小牧市女性団体連絡協議会