



　西京区民に親しみのある『竹』をイメージに取り入れた栄養教室を開催します。

　男性特有，女性特有の生活習慣病予防の講話のあと，タケノコを使った和食を作ります。より健康な生活のために，是非ご参加ください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 男性のための竹取翁編 | 女性のためのかぐや姫編 |
| 開催日・場所 | ①２月４日（水）洛西支所  ②２月６日（金）西京保健センター  ※どちらも同じ内容です。 | ③２月　５日（木）西京保健センター  ④２月１０日（火）洛西支所  ※どちらも同じ内容です。 |
| 時間 | 10:０0～12:30 | |
| 対象 | 区内在住の１８歳以上の**男性** | 区内在住の１８歳以上の**女性** |
| 内容 | 男性に多い，肥満や通風予防の講話と調理実習 | 食事する女性に多い，脂質異常症予防の講話と調理実習 |
| 定員 | 先着１８人 | 先着２４人 |

献　立　　ごはん，魚の幽庵焼き，焼きタケノコのゆず味噌添え，

　　　　　ほうれん草とシメジのからし酢和え，

　　　　　具だくさんけんちん汁，タケノコと黒豆の蒸しケーキ

費　用　　１人５００円

持ち物　　エプロン，三角巾，手拭きタオル，

申込み　　１月２６日（月）午前８時３０分から各会場へ電話で。

　　　　　グループの申込不可。

会　場　　①④西京保健センター洛西支所℡332-8140（大原野東境谷町二丁目１-２）

　　　　　②③西京保健センター℡392-5690（桂艮町１-２）