６月は食育月間です



初夏の食育セミナー

**～バランスよく食べて暑さに負けないカラダづくり～**

　食はカラダをつくるもの。日ごろからバランスよく食べて，病気や夏ばてを寄せつけない食事のコツを知り，みんなで楽しく作りましょう。ご参加を待ちしています。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 会場 | **西京保健センター**（西京区桂艮町１-２） | **洛西支所**（大原野東境谷町２丁目1-2） |
| 月日 | **６月１６日（木）** | **①６月１４日（火）****②６月１５日（水）** |
| 時間 | **午前10時～12時30分** |
| 内容 | **お話と調理実習**「**バランスよく食べて暑さに負けない食生活**」※いずれの日程も同じ内容です |
| 対象 | １８歳以上の西京区民　２４名（先着順） |
| 申込先 | 西京保健センター健康づくり推進課（☎３９２-５６９０） | 洛西支所（☎３３２－８１４０） |



費　用　　各回ともに１人５００円

持ち物　　エプロン，三角巾，手拭きタオル

申込み　　５月２４日（火）午前８時３０分から電話で。

※グループでの申込不可。