



砂辺区公民館だより

館長：照屋 博一
令和8年9月25日



バランスアップ栄養教室

生活習慣予防～

野菜たっぷりメニュー



10月23日 金
9時半～12時

北谷町保健相談センター共催

場所：砂辺区公民館

材料費：300円

対象：砂辺区区民優先

持ち物：エプロン・三角巾・マスク



おいしく食べて、
カラダもよろこぶ
ヘルシーメニューです！

メニュー

- ごはん
- パプリカの肉巻き
- キャベツとしめじの
塩ごまナムル
- 味噌汁
- さつまいも蒸しパン



申し込み先 砂辺区公民館

☎ 098-936-5940

人数に達し次第〆切ります。

* 講座中に撮影した写真は
広報活動に使用する事が
あります。

