体験型 健康づくりセミナー

聞いて・作って・測って！

骨密度測定
も測定できます！

役立つ！

骨を元気に保ち、上手に減塩
乳和食で続ける
健康づくり体験セミナー

～ 目指せ！健康人生100歳 ～

◆ 料理研究家 小山浩子 先生が開発した、話題の 乳和食 で 減塩・高血圧予防
講義・調理実習・骨密度測定など 盛りだくさんの 体験セミナー
あなたの 健康寿命 を 延ばす 生活ヒント がたくさん♪

9月22日(日)

会場：ウィリング横浜 10階調理実習室
11時30分～15時00分

定員：先着 30 名 [要予約]

参加料: 2,000円

講師：料理研究家「乳和食」開発者
小山 浩子 氏

※ 調理実習 完成イメージ

※ 乳和食とは…
味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している 牛乳 を組み合わせ、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。

← 小山先生著書「はじめよう 乳和食」書籍つき

[主催] (一社) 神奈川県乳業協会 ・ 神奈川県牛乳普及協会 ・ (公財) かながわ健康財団
[協力] (一社) J ミルク

◆ 申込は裏面をご確認下さい ⇒

［申込書］

FAX ⇒ ０４５－２４３－２０１９

(フリガナ) 名前	
連絡先 (住所/電話・メール等)	［※ 参加いただける方には、後日詳細をご案内させていただきます。］
備考	［010922］

※ お申込みの際にいただいた個人情報は当財団事業以外で使用することはありません。

上記枠内に必要事項をご記入いただきＦＡＸ・Ｅメール等でお申込み下さい。

【 当日スケジュール 】

◇ 開始(講師デモ)　11時30分～

◇ 実習　12時30分

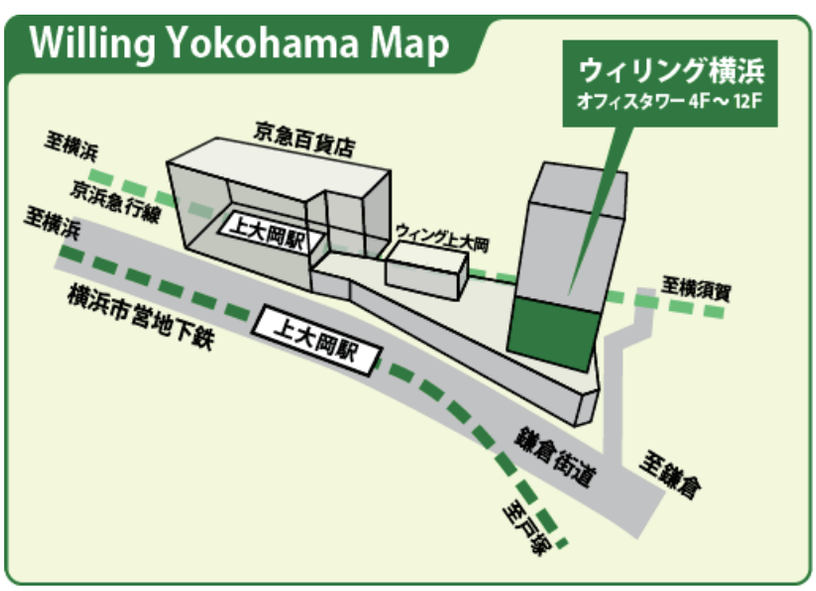
◇ 試食　13時30分

◇ 講義　14時00分

◇ 骨密度測定　14時30分
　終了　15時00分

※ 時間・内容等は進行上、変更する場合がありますので予めご了承下さい。

【 アクセス方法 】



◇ 会場　：ウィリング横浜 10階 調理実習室
［横浜市港南区上大岡西 1-６-1］

◇ 最寄駅：京浜急行/市営地下鉄「上大岡」駅
下車 徒歩3分

【お問合せ・申込み先】

神奈川県横浜市中区富士見町3-1　神奈川県総合医療会館2階
公益財団法人 かながわ健康財団　健康づくり課
［電話番号］045-243-2008（平日9時～17時）
［FAX番号］045-243-2019
［Ｅメール］ kanagawa-kenkou@khf.or.jp