

# いざ！という時に役立つ 手軽でおいしい災害食

おかず3品のレシピ紹介&ポリ袋調理のごはん（試食付き ※調理はしません）

## 3月4日（火）

～Menu～

- 大豆缶とツナのカレー炒め
- 切り干大根のナムル風
- 豆とウインナーのトマトスープ

時間 ▶ 10:00~11:30

会場 ▶ 港南地区センター2F 小会議室2

料金 ▶ 300円

※ 港南区民活動支援センターではありません

定員 ▶ 15名（先着）

講師 ▶ 港南区「街のアドバイザー」

港南区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）

申込 ▶ 2月11日（火）9:30～

港南区民活動支援センターに電話または来館

☎ 045-841-9361

毎年のように台風や水害、大地震が発生し  
日頃から防災に対する備えが必要です。  
普段の生活で取り入れやすい、ローリングストック術を学びましょう。

いざ食



ヘルスマイトってどんな人？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに栄養・運動・休養の三本柱のもと、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。