街のアドバイザー1day体験

災害時に役立つ！
手軽でおいしいポリ袋料理

～ポリ袋で作るレシピ紹介4品（試食付き）～　※調理はしません

3月3日（火）

～Menu～
- カレーピラフ
- チキンと野菜の塩こうじ味
- ポテトオムレツ
- しょうが香る大豆スープ

時間　10:00~11:30

会場　東永谷地区センター　小会議室

※港南区民活動支援センターではありません

料金　400円

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（ヘルスメイト）

申込　2月11日（水）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

いざ食

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。

ヘルスメイトってどんな人？

「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。