

新企画！

美味しいマナビ体験



スマイルワークショップ



ヘルシーキンパ(韓国風のり巻き)を作ろう！

ヘルシーメニューと一緒に作ってみませんか？
 今回は塩分控えめのキンパ巻きをご体験いただきます。
 キンパを使ってバランスの良いお弁当作りのコツも学べます。

開催日時 **令和6年3月29日(金)****11:00 ~ 13:00**

*受付は10:45~

会場 **ヘルシーレストラン食楽良**

(岩手県予防医学協会 BigWaffle 1階)

内容 **キンパ巻き体験、ヘルシーランチの試食**

*昼食としてキンパがメインのヘルシーランチをお召し上がりいただきます。

*エプロンをご持参ください。

参加費 **1,300円(ランチ代込み)**

*きらら会員は500円の会員割引あり

申込み期間 **令和6年3月1日(金) ~ 3月15日(金)**

申込み方法 ①レストランで直接申込み

②TEL 019-638-4886 (健康支援課 担当:佐藤)

定員 **12名** *定員になり次第締め切りといたします