

NEW 令和6年度 健康講座

いつもの料理に
モ〜っと牛乳
を使おう



乳和食

で強い骨を育てよう



手軽に減塩!

カルシウムUP!

乳和食とは、見た目も味も「和食」のおいしさを活かしながら、牛乳のうま味で減塩ができて、現代人に不足しがちなカルシウムの摂取もできる、新しいスタイルの和食です。

令和6年

6月17日(月) 13:30~15:30



講師

管理栄養士
乳和食開発者
料理研究家

小山 浩子氏



場所

みなと保健所 2階

栄養指導室(港区三田1-4-10)

※ 公共交通機関をご利用ください

電車

都営地下鉄：大江戸線「赤羽橋駅」赤羽橋口 (徒歩5分)
三田線「芝公園駅」A2出口 (徒歩10分)
東京メトロ：南北線「麻布十番駅」3番出口 (徒歩10分)

バス

赤羽橋駅前バス停下車
都営バス：都06 渋谷駅前～新橋駅前(徒歩3分)
橋86 目黒駅前～新橋駅前(徒歩3分)
東急バス：東98 東京駅～等々力操車所前(徒歩5分)
ちいばす：田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ(徒歩3分)

対象

区内在住・在勤・在学者

申込み

受付開始

5月8日(水)

受付時間

9:00~17:00

(初日のみ14:00から)

みなとコール

☎03-5472-3710

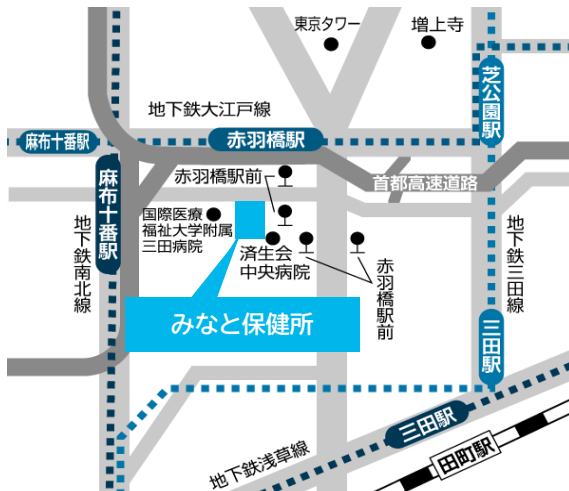
定員

15名(申込順)

※一時保育をご希望の場合は、
6月7日(金)までに、申込時
にご予約ください

(4か月から就学前、6名まで、申込順)

※ 体調不良や37.5℃以上の発熱がある場合は、
ご来場をお控えください。



問合せ

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

☎03-6400-0083

