

えらんでつくろう! フィジカル



ヒトの身体は食べた物からできています。
勉強やスポーツ、人生それぞれ
最高のパフォーマンスを目指すなら
食を学ぼう!



食べ物の選び方
簡単料理を
マスターすれば
一人暮らしも
怖くない!



日時：2024年8月4日(日)

9:10~12:00

場所：新庄市民プラザ3階

対象：高校生



内容

【基礎編】健康な身体づくりの話

- 【実践編】
- ①食を選ぶ
 - ②簡単調理を作る
 - ③試食



主催：最上総合支庁地域健康福祉課 / 栄養ケアもがみD-nya

連絡先：0233-29-1267 Email：sugararas@pref.yamagata.jp

