



見て！体験してしてみよう！



おいしくたのしく栄養講座

～意外と知らない野菜のヒミツ☆めざせ！やさい博士！～

自分の食べている野菜の量はどのくらいか知っていますか？実際に食べている野菜量を量る体験をして確かめてみましょう！今まで知らなかった野菜のヒミツもこっそり教えます。お子さん、お孫さんと一緒に参加しませんか？

また、暑い夏の時期に子どもだけでもできる野菜たっぷり料理レシピも伝授します！



夏休みの自由研究にも役立ちます！

*親子、家族でも参加大歓迎です！
一緒に学びませんか？

- 日時 令和7年7月30日(水)
- 時間 午前9時30分～正午
- 場所 岡谷市保健センター2階 集団指導室
- 対象者 市内在住の方
- 持ち物 筆記用具
- 内容 野菜量り体験、野菜のヒミツのお話

試食あり
参加無料

野菜の摂取量を測る
ベジチェックもできます！

(野菜を使って絵を描くなどの体験もあります)
(料理のデモンストレーション・試食を含む)



ながの電子申請サービスによる
申し込みフォームはこちら

- 申し込み期間:7月7日(月)～7月22日(火)
- 申し込み方法:下記①電話②ながの電子申請サービスどちらかによりお申し込み下さい。
- ①電話 0266-23-4811 ②ながの電子申請サービスこちらから→
- 問い合わせ先 :岡谷市健康推進課 0266-23-4811(内線 1177)

