

# 女性向け講座

参加費  
無料

## ～災害時の食の備え～

なぜ、災害時に「食」が必要なのか？ どんな食べ物をどのくらい備えたらよいのか？ 避難生活が長引くとカルシウムや鉄、ビタミンなど、特に女性に必要なとされる栄養素が不足しやすくなります。そんな避難生活や、日常でも役立つ「防災クッキング（パッキング）」を講師が実演します。

お仕事帰りやお買い物ついでに参加してみませんか？ お気軽にお申込みください！

※パッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、湯せんで調理をする方法です。

日 時： 7月25日（金）

18：30～19：30（受付18：15～）

会 場：南魚沼市民会館2階 実習室

講 師：南魚沼市保健課 管理栄養士  
食生活推進員協議会

持ち物：筆記用具

定 員：15名

【お申込み】 7月17日（木）まで

記載のQRコードからお申込みください。

読み込めない場合は、中央公民館（025-773-6610）

までお問合せください。お申込みいただいた方には、

締切後に参加決定通知をメールで送信いたします。

【お申込みQRコード】

