

えらんでつくろう！

My フィジカル



地元で働く管理栄養士と一緒に
一人暮らしの食品の選び方や簡
単料理を体験してみませんか？

食を学ぼう



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、
最高のパフォーマンスを目指すなら
まずは身体づくりから！！

○日時：2025年8月2日(土)

9:15~12:30

○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食品を選ぶ

②簡単料理を作る

③試食



食の選び方や簡単料理を
マスターすれば
一人暮らしも怖くない！



申込期限：7月18日(金)

ぜひご参加ください！

参加者
募集



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：sekiyu@pref.yamagata.jp

