



春の曲げわっぱ弁当作り

ミニ栄養講座「糖尿病予防のための食事について」

講師：管理栄養士 一井郁子氏



★3.15(土) **満**

時間 ≫ 10:00~12:00

定員 ≫ 12名

場所 ≫ 本館1F 調理室

参加費 ≫ 1,500円 (使い捨て曲げわっぱ付き)

準備 ≫ エプロン・三角巾
ハンドタオル・飲み物

洗って2~3回
使えますよ♪

春の行楽シーズンが近づいてきました♪
つつい暴飲暴食になりがちです💧
今回は糖尿病予防の為に工夫を凝らしたお弁当を作ります!!
一緒に糖尿病予防の食事について学びながら作ってみませんか?

メニュー

- ☆ 水玉ちらし寿司
- ☆ 季節野菜の白和え
- ☆ 魚と根菜の醤油麩焼き
- ☆ 彩り野菜サラダ 他



2025 イベント情報

3月号



- ☆ 3月の展示 火災予防啓発展
~命を守る住宅防火~
- ☆ 4月の展示 COPDってどんな病気?



本館1Fロビーにて防災・健康に関する展示や資料配布をしていますよ~♪

★ イベント予約方法 ★

電話・LINEにてご予約を受け付けています!!
(ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要)

★ は「要予約」となります!!

満 は予約が埋まっている講座となります。
※キャンセルされる場合はお早めにご連絡をいただきますようご協力お願い致します!

徳島県立西部防災館

- ★ 住所 ★ 徳島県美馬市美馬町中鳥
- ★ 電話番号 ★ (0883) 55-2425
- ★ FAX ★ (0883) 55-2430
- ★ 開館時間 ★ 本館 9:00~17:00
別館 9:00~22:00
- ★ 休館日 ★ 毎週月曜日(祝日は開館・翌平日休館)
第1火曜日(祝日は開館)
年末年始(12月28日~1月4日)

- ★ ホームページ ★ <http://seibu-bousai.jp>
- ★ Facebook ★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>
- ★ LINE ★ @tht2989s



ホームページ



LINE



LINE会員募集中!!!