

# 第9回 健康づくり料理教室開催のご案内

(一財)石川県社会保険協会では、会員様を対象に、健康づくり事業の一環として、毎回大好評の健康づくり料理教室を開催いたします。健康的な「食」に興味を持っていただき、異業種の方々との交流も兼ねて、是非この機会にご参加ください！みんなで元気な身体を手に入れましょう♪

## 内 容 「寒さに負けるな！からだを整えるバランスごはん」

(講師：青木クッキングスクール 谷 敬子 先生)

### メニュー

- ・バランス満点 魚のビビンバ
- ・身体ポカポカ 根菜の粕クリーム
- ・毎日食べたい キノコと豆のエスニックサラダ
- ・ヘルシー食材 さつまいものココナッツ煮



※料理内容については、当日変更する場合がありますのでご了承ください。

※安全衛生上、食べ物の持ち帰りや持ち込みは、ご遠慮ください。

〈日 時〉 令和7年2月8日(土)

受付開始 10:15～ 開演 10:30～ 終了 13:30 予定

〈会 場〉 青木クッキングスクール ※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。  
(金沢市長町1丁目1-17 ☎076-231-2501)

〈申込資格〉 協会会員事業所様(令和6年度会費を納付していただいている事業所様)

〈参加対象者〉 協会会員事業所様に勤務されている被保険者の方のみ

〈定 員〉 25名 ※応募多数の場合は、抽選となります。男女問いません。一事業所複数名可能です。

〈注意事項〉  
・キャンセルされる方は、開催日1週間前までにお電話にてご連絡ください。  
・連絡なくキャンセルされた場合は、次回からの参加をご遠慮いただく場合がございます。  
・来場の際、お帰りの際などの事故に関しまして、協会は一切の責任を負いません。

〈参加料金〉 無 料

〈持ち物〉 エプロン・三角巾・筆記具・布巾・手拭タオル・マスク(着用)

〈申込方法〉 下記の申込書に必要事項をすべて記入していただき、FAXにてお申込みください。  
後日、申込者全員に抽選結果のご連絡を、当選参加者の方にのみ参加案内をお送りいたします。

## お問合せ・申込先

(一財)石川県社会保険協会(金沢市松島2-191 COMビル4階)

☎076-256-2381 Fax 076-256-2382

〈申込締切〉 令和7年1月6日(月)必着

### 健康づくり料理教室申込書(この頁をA4コピーし、お申込みください。)

事業所名称		事業所所在地	〒 -
事業所整理記号	(例:01-イロハ)※お分かりになる場合ご記入ください。	参加者氏名 (複数の場合、連記)	フリガナ
連絡者氏名		連絡者電話番号 (参加者電話番号)	( - - ) ( - - )

上記のとおり申込みいたします。

令和 年 月 日

一般財団法人 石川県社会保険協会 殿

※必ず事前に申込みが必要になります。1週間前までに抽選結果が届かない場合は、ご連絡ください。