



# 健康料理教室

一食分のたんぱく質がとれる！

5・6月



歩き続ける筋力をサポート。

管理栄養士によるミニ講義と調理実習を通して、健康的な食生活を学びます。

5月 2026年5月11日(月)、25日(月)

6月 2026年6月8日(月)、22日(月)

時間 11:00~13:00

会場 西脇市市民交流施設 たべるスタジオ

定員 16名 (要申込・最少催行人数5名)

参加費 2,700円/回 (材料費込み)

受付期間

2026年4月6日(月) 10:00~ 各開催日の5日前まで

講師

小西彩 KONISHI Saya

合同会社アスリートチャージ代表  
管理栄養士・公認スポーツ栄養士  
日ノ本学園 新体操部 専属栄養士



たんぱく質やビタミンなど、必要な栄養がしっかりとれる健康料理を作りましょう！簡単なメニューばかりなので、普段料理をしない方も気軽にご参加ください。調理前のミニ講座では、食についての知識を分かりやすくお伝えします。

主催  
お申込み  
お問合せ

西脇市市民交流施設  
☎0795-24-3010 8:30~22:00

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田 128-1 FAX: 0795-27-8453

休館日: 毎月最終火曜日 (祝日の場合は翌平日) / 年末年始 (12/29~1/3)

指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス

HP



Instagram



Facebook



<https://www.nishiwaki-koryu.jp>

