

# 健康料理教室

一食分のたんぱく質がとれる！

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。

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 9月7日(月) 10:00~ 各開催日の5日前まで

10.11.12

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

10月 26日(月)

11月 2日(月)、16日(月)

12月 7日(月)、21日(月)

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>

