

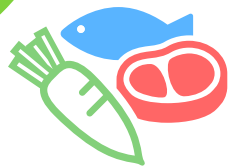
令和8年

9/15(火)

10:00 - 12:00

令和8年度 食生活改善教室

費用
無料



バランスの 良い食事



食育インストラクターから学ぶ

内容

残暑を乗り切るための食事のヒント

講演・試食有 (冷や汁、野菜の副菜を予定)



食事バランスガイド

講師

食育インストラクター
増子 雅代 氏

対象

区内在住の方
30名(先着順)

会場

四谷保健センター
3階ホール
新宿区四谷三栄町10-16

申込み

電話で問い合わせ先へ。
新宿区ホームページ(右二次元コード)
からも申し込めます。

持ち物

筆記用具

受付開始 8月7日(金)



会場案内

電車

東京メトロ丸ノ内線
「四谷三丁目駅」下車4番出口 徒歩5分
都営地下鉄新宿線
「曙橋駅」下車 A4番出口 徒歩10分
東京メトロ南北線・JR中央本線
「四ツ谷駅」下車 2番出口 徒歩10分

バス

都営バス
宿75系統「四谷二丁目」三栄町下車 徒歩2分
早81・品97系統「四谷三丁目」下車 徒歩5分
高71系統「合羽坂下」下車 徒歩8分



問合せ

四谷保健センター

☎ 03-3351-5161

受付時間 8:30~17:15 (土日祝日除く)