



第3回 かが健幸長寿講座



知ったらもっと好きになる！



のちょっといい話

～野菜の健康効果と目利き術～

野菜が体に良いことはわかっていますが、成人一人当たりの野菜摂取量は目標量である350gに達していません。健康に欠かせない野菜の魅力や、摂り方の工夫についてお話ししていただきます。ぜひご参加ください。

とき/ **6月29日(土)**
13時30分～15時

参加
無料

申込
不要

ところ/ **加賀市医療センター**
KMCホール

講師/ **野菜ソムリエPro.**
小川 美樹子さん



NHK金沢放送局レギュラー出演中など多方面に活躍中。

● 問い合わせ先 ●

加賀市健康課 TEL 72-7865

