



お土産も
ございます!

はままつ 健幸クッキング

Hamamatsu Kenkou Cooking

コロナ感染拡大防止のため、当日は試食及び持ち帰りはございません。

楽楽充実!

いきいきシニアの バランスごはん

主催：社会福祉法人 聖隷福祉事業団

2023年1月20日(金)
サーラプラザ佐鳴台

受付開始 10:00

開始/終了 10:30▶12:00 (予定)

心と体の健康を保つ栄養満点料理のヒント、
講義と実演を通じて紹介 など

応募締切 1月13日(金)必着

はたらき盛り健幸応援!

おうちで簡単 時短ごはん

主催：株式会社 杏林堂薬局

2023年1月22日(日)
サーラプラザ佐鳴台

受付開始 10:00

開始/終了 10:30▶12:00 (予定)

血管年齢の測定、健康プチセミナー、
講師による時短料理のデモンストレーション など

応募締切 1月13日(金)必着

子育て応援メニュー!

旬の野菜で 簡単幸せごはん

主催：浜松市健康増進課

2023年1月31日(火)
サーラプラザ佐鳴台

受付開始 10:00

開始/終了 10:30▶12:00 (予定)

野菜摂取状況の見える化(皮膚カロテノイド測定)
簡単!旬の浜松産野菜料理の紹介 など

応募締切 1月13日(金)必着

参加費

1名様 500円 (税込)

募集人数

各20名様

応募方法

専用サイト(右の二次元バーコード)からのご応募、または郵便はがきに、

- ①代表の方のお名前(ふりがな)
 - ②郵便番号
 - ③ご住所
 - ④お電話番号
 - ⑤ご希望のセミナー名
- をご記入の上、郵送にてご応募下さい。

応募先

〒430-7713 浜松市中区板屋町111-2 浜松アクトタワー13階

浜松ウエルネス推進協議会「はままつ健幸クッキング」係



杏林堂ホームページ
専用サイトから
ご応募も受付中!

- 10歳未満のお子様のお申し込みはご遠慮ください。
- 当選ハガキの発送をもって発表にかえさせていただきます。
- 1月17日までに当選はがきがお手元に届かない場合は落選とさせていただきますので予めご了承ください。
- 当日は当選ハガキを必ずお持ちください。

※コロナ感染状況によって中止となる場合がございます。※席の間隔をあける、手指消毒、検温などの感染対策を実施します!

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。※会場までの交通費等はお客様のご負担となります。※応募いただいた情報は、事務局を運営する(株)杏林堂薬局が管理いたします。※当選者への発送は、このイベントの事務局である「(株)杏林堂薬局」より行われます。※応募された皆様の個人情報は、このイベントの実施運営を目的に使用し、イベント終了後すみやかに破棄いたします。