

いきいき料理クラブ

会場：広野市民センター
調理室

講師：三田市いづみ会
(食生活改善推進員協議会)

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	4/23 (水)	10:00~ 12:30	オリエンテーション 続けたい 一汁三菜ごはん食
2	5/28 (水)	10:00~ 12:00	フレイル予防で健康長寿
3	6/25 (水)	10:00~ 12:00	毎日の食事で丈夫な骨作り
4	9/3 (水)	10:00~ 12:00	すぐ美味しい!! 栄養豊富な魚缶
5	9/17 (水)	10:00~ 12:00	食材・調理法・味付の組合せでスタミナアップ
6	10/22 (水)	10:00~ 12:00	適量 バランスの良い食事で味覚の秋を楽しもう
7	11/26 (水)	10:00~ 12:00	腸活で免疫力を高めよう
8	12/17 (水)	10:00~ 12:00	家族 仲間とゆっくり素敵なきを楽しもう
9	1/28 (水)	10:00~ 12:00	心も体も暖まる旬の野菜をたっぷり
10	3/4 (水)	10:00~ 12:00	主食・主菜・副菜でバランス良く 彩り豊かに
	3/12 (木) ~ 3/14 (日)		クラブ展示会に展示予定 会場：さんだ市民センター

【準備物・材料代など】

筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き・食器布巾・マイお箸・マスク

※材料費：600円/回

※12時試食後片付け（13時終了予定）

※欠席は3日前までに代表者へ連絡を

※当番の方は、準備のため60分前の9時にお集まりください