

健康料理 クラブ

令和6年度とは
会場を変更しています

会場：さんだ市民センター
調理室

講師：なかじま中嶋 かよこさん

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	4/23 (水)	9:00~ 12:30	オリエンテーション 初回のみ9時集合（クラブ説明・役員選出のため） 長寿に生きるための食事について
2	5/28 (水)	10:00~ 12:00	お米について
3	6/25 (水)	10:00~ 12:00	調味料の計測について
4	9/3 (水)	10:00~ 12:00	栄養バランスと食事を摂るコツについて
5	9/17 (水)	10:00~ 12:00	ま 豆 ご ゴマ、ナッツ
6	10/22 (水)	10:00~ 12:00	わ 海藻 や 野菜
7	11/26 (水)	10:00~ 12:00	さ 魚 し きのこ
8	12/17 (水)	10:00~ 12:00	い 芋 よ ヨーグルト
9	1/28 (水)	10:00~ 12:00	日本食（和食）の良さを考えよう
10	3/4 (水)	10:00~ 12:00	長寿に生きるための食事のまとめ
	3/12（木）～ 3/15（日）		クラブ展示会に展示予定 会場：さんだ市民センター

※長寿のための有効な栄養分、
それらの食品の頭文字をとった言葉
「まごわやさしいよ」を基本に
毎日の食事に加えて摂取の仕方を
学びましょう！

【準備物・材料代など】

①筆記用具

②マイ箸、エプロン、三角巾、タオル、ふきん、スーパーの袋（ゴミを持ち帰るため）

③材料費：6,200円／年（10回）

※欠席される場合は3日前までに講師及び班長へ連絡を（返金はされません）