

# 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)  
ふじたき みゆき  
藤滝 美雪さん

回	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/17 (水)	10:00~ 12:30	オリエンテーション 発酵食品で免疫力を高めよう
2	7/22 (水)	10:00~ 12:30	フレイル予防でもっと輝く毎日を
3	9/2 (水)	10:00~ 12:30	日々の暮らしに防災食
4	9/16 (水)	10:00~ 12:30	ミルクたっぷり大作戦
5	10/21 (水)	10:00~ 12:30	秋の食材を生かし「一汁三菜」の和食を堪能しよう
6	11/25 (水)	10:00~ 12:30	自然の恵みに感謝し食品ロスを減らしましょう
7	12/16 (水)	10:00~ 12:30	バランスの良い食事で素敵なおもてなしを！
8	1/20 (水)	10:00~ 12:30	主食・主菜・副菜を揃えた食事で今年も健やかに
9	2/17 (水)	10:00~ 12:30	身近な食材で体も心も温まろう
10	3/17 (水)	10:00~ 12:30	見た目、香り、食感で春を表現しよう

【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：700円/回

※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

※10時~12時：調理 12時~：試食、片付け