

料理クラブ

会場：広野市民センター
調理室

会場を変更しています

講師：いづみ会
藤滝 美雪さん

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	4/24 (水)	10:00~ 12:30	オリエンテーション 朝・昼・晩 欠食せずにバランス良く
2	6/5 (水)	10:00~ 12:00	もっと食べよう 栄養豊富な魚介類
3	7/3 (水)	10:00~ 12:00	も〜一杯 牛乳加えて骨丈夫
4	8/7 (水)	10:00~ 12:00	新鮮な旬の地域の食材を
5	8/21 (水)	10:00~ 12:00	筋力も 免疫力も 食事から
6	9/4 (水)	10:00~ 12:00	あと一品 缶に詰まった栄養素
7	10/2 (水)	10:00~ 12:00	食事から 美味しく予防認知症
8	11/6 (水)	10:00~ 12:00	うま味・酸味・香りを生かして適塩に
9	12/4 (水)	10:00~ 12:00	みんなで作って味わって楽しい時間を
10	2/5 (水)	10:00~ 12:00	大豆のパワーで鬼退治
	3/6 (木) ~ 3/9 (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

クラブ名	料理クラブ
講師名	三田市いずみ会 会長 藤滝 美雪 (ふじたき みゆき)
経歴	食生活改善推進員 (ヘルスマイト) として三田市において地域の皆さんへ食生活の改善を推進する活動をしています。 私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の会 ～未来を担う子供、若者、働き世代、元気な高齢者まで全世代の皆さんと共に地域に根ざした活動をしています。