

“食事編”《ホルモンバランスを整える食事》と関連するお話

コープぎふでは昨年より、中高年の方の運動・食生活の面で健康づくりを応援する取り組みをおこなっています。“運動編”では身体的、精神的、社会的な自立を目指すことを目的とし、“食事編”では適切な食事を正しく理解し、バランスの良い食事を意識することを目的としています。今回は“食事編”より企画をしました。

日時： 9月25日（水）10：00～13：00頃 [受付：9：45～]

会場： コープぎふ 多治見店 2階 調理室

講師： 馬場美穂 先生

募集人数： 先着 18名

参加費： 無料 （コープ共済連より補助が出るため）

持ち物： エプロン、三角巾、布巾、合拭き （必要な方はマスク）

講師プロフィール：

敷島産業株式会社
クッキングディレクター
管理栄養士
肥満予防健康管理士

※お店のサービスカウンター及び用紙での申し込みは致しません。

※託児はありません。

※申し込み方法※

- ◇申し込み : 電話申し込み
- ◇申し込み開始日時 : 9月3日（火）正午12時～17時
[翌日からは、10:30～17:00での受付となります。（土・日不可）]
- ◇受付期間 : 定員に達するまで
- ◇申し込み電話番号 : **0120-278-752**
- ◇お電話口で ・お名前 ・電話番号 をお伝えください。

スケジュール

- * 9：45～受付
- * 10：00～挨拶と話し
- * 10：15～調理
- * ～食事
- * 13：00頃 終了予定

メニュー

- * 黒豆・めかぶごはん
 - * 大豆とひじきの生姜つくね
 - * レンコンとひじきのもち麦サラダ
 - * 金時豆のマフィン
 - * きのこのクリーミーカレースープ
- ※持ち帰りはありません