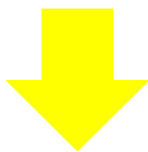
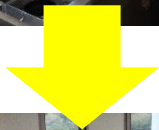
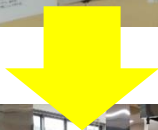


食生活改善推進員による 健康料理教室へ行ってみよう!

ある日の健康料理教室です♪



10:00~料理教室開始

集合はどの地区も 10 時です。

調理実習の材料は、献立毎にこんなふうに分けてあります。
米 75g を出して、その日の資料とレシピをもらいます。

まずは資料を見て、みんなで勉強します!

学ぶテーマは年間計画で決まっています。

興味のあるテーマのときだけ参加する方、毎月欠かさず皆勤賞の方もいます。

今回のテーマは【フレイル予防】です。

10:45頃~

レシピを見ながら、みんなで調理実習スタート♪

食生活改善推進員がリーダーです。

完成したらみんなで試食をし、後片付けをします。

だいたい 12 時 30 分から 13 時には解散です!

完成!



今回の献立はこちら♪
どこにでもある材料で、
季節のものを使い、
経済的に、がお約束です。

年 2 回は男性向けの教室もあります♪
もちろん推進員がいないに教えます。



小学生限定も年 1 回あります♪

ぜひ、ご参加ください♪