

おうちでできる健康維持！健康増進！！

お手軽

健康料理教室

本講座では、**レクチャー**を交え
みんなで**楽しく料理**を作って
食事でできる**健康**
を学びます！



楽に作れる
手間抜き料理も
お教えします！

- 12/17... **おもてなし料理** のための食事と工夫
- 1/21... **免疫力アップ** が気になるときの食事と工夫
- 2/18... **血圧** を保ち **健康寿命** を延ばす食事と工夫
- 3/18... **若さ** を保ち **健康寿命** を延ばす食事と工夫

原則火曜日開催(月1回)

1回から気軽に参加できます！

時間：9:30～12:00

会場：アリーノ3F 調理室 講師：栄養士食育チーム「なのはな」

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚 参加費：1回1,500円(材料費込み) 定員：12名(予約制 先着順)

申込方法：お電話またはアリーノ1F事務室でお申し込みください