

ユニコムプラザまちづくりフェスタ(第4回)特別公開講座:料理教室
運営:コミュニティ ソーシャル サポート(CSS)

食は健康の源
です。
皆さんと一緒に
健康のための食
を学びましょう!

コミュニティソーシャ
ルサポートは2年前
よりさがみはら健康
隊を提唱!実践中!
真田貴行隊長を
中心に運動をユニコ
ムプラザで毎月推
進中

～手軽に実践～ 健康を支える食事

シニアの皆さん!

和食の基本「一汁三菜」の
実践で健康を保ちましょう

日時:平成28年10月10日(日)午前10:00から午後
場所:ユニコムプラザさがみはら 実習室 bono相模
相模女子大学
栄養科学部
健康栄養学科の
本間祐子先生が
料理教室講師です

日常生活習慣
の見直す機会に
しましょう!

内容:一汁三菜レシピ *秋鮭の甘酒醤油焼き *いんげんときの
この和えもの

*簡単味噌汁 *さっぱり五目なま

す *芋もち団子

参加費: 500円

募集人数: 20名(先着順) 定員に達した場合は締め切ります。締め切り:平成28年
10月10日(月)

申込方法:FAXもしくはメールでコミュニティ ソーシャル サポート
(CSS)宛てに

- ①「第4回まちづくりフェスタ申し込み」、②氏名(ふりがな)③性別
- ④年齢
- ⑤住所⑥電話、FAX番号⑦メールアドレスを記入してお申し込みくださ
い

<運営企画の主旨> コミュニティソーシャル サポート(CSS)の願い

現在社会が豊かになり、あらゆる食があふれています。ところがその一方で栄養のバランスが悪かったり、
必要な栄養が不足する現象が見られます。

健康で元気に暮らすには、運動と食が大切です。

そこで、今回は健康づくりに役立つ和食の料理教室を開催し、地域を元気にすることを目指しています。

多様なライフスタイル
wanowa.com

住 食 衣
知 暮 遊
交 健 美

ライフスタイル
Allround レシピ