


♪ やろ！MYふじおかシャキシャキ健康事業

♪ 藤岡交流館事業

 指定管理者（公財）豊田市文化振興財団

「健康のための料理教室」

健康づくりの一環として、日々の食事から見直してみませんか？

生活習慣病の予防に役立つ調理の工夫や栄養素(タンパク質・脂肪・炭水化物・無機質・ビタミンなど)について学びます。


今年は、新しくなった藤岡交流館のピカピカな調理室で楽しく調理をしましょう！

1回目『親子料理教室』

～季節の野菜を使って肥満対策を！～

日時：10月18日（日）10時～13時
 対象：親子（子どもさんは小学生以上）
 定員：6組12人（先着順）
 参加費：2人1組1,000円（当日集金）
 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚
 講師：（株）グリーンステップ
 渡辺薫先生他（管理栄養士）

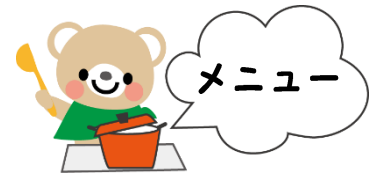


- ・たっぷりトマトのフルスケツタ
- ・味噌で簡単！
手作りホワイトソースの卵グラタン
- ・ワカメスープ
- ・スイーツは人参ケーキ 

2回目『大人の料理教室』

～魚をメインに生活習慣病の高血糖予防を！～

日時：10月25日（日）10時～13時
 対象：成人
 定員：12人（先着順）
 参加費：500円（当日集金）
 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚
 講師：（株）グリーンステップ
 竹内和子先生他（管理栄養士）



- ・さんまの香草焼き
- ・じゃがいものトマト煮
- ・小松菜の和え物
- ・スイーツは芋蒸ようかん



場所：藤岡交流館 調理室

（同時申込も可）

申込み：9月7日（月）8：30より各回先着順

藤岡支所 地域振興担当 森・内川

☎ 76-2102（問合せ先）

★アレルギーの気になる方は、気兼ねなくお問合せください。

★新型コロナウイルスの感染拡大により、事業が中止になる場合があります。

★マスクの着用、手洗い、手指消毒の徹底を！ 発熱（37.5℃以上）または体調不良の方の参加はご遠慮ください。