

ちょっと得する

# 健康料理教室



「健康の3本柱」という言葉をお聞きになったことがありますか？

「栄養・運動・休養」が健康の3本柱といわれています。

今回3本柱の1つである栄養について、健康のワンポイントアドバイスを含めた料理教室を開催します。

第1回目の今回は、家庭でとれる夏野菜を使って簡単料理を作ります。  
みんなで作って食事をし、楽しく半日を過ごしましょう。

暑い時期ではありますが、老若男女たくさんの参加をお待ちしています。

日時 令和6年8月30日（金） 午前10時～午後1時

場所 千歳町自治会館1階

講師 なかざわ さちよ  
中澤 幸代 さん（管理栄養士）

定員 10名（多数の場合抽選）

献立 梅の炊き込みご飯・ゴーヤの肉詰め  
茄子とパプリカの和え物・きゅうりの冷やし汁

材料費 1,500円

持ち物 エプロン・三角巾・手拭タオル

申し込み受付 7月16日（火）～7月31日（水）

電話番号 0771-22-0682（千歳町自治会）



千歳町安全安心のまちづくり推進協議会・安全安心生活部会