

く目からウロコのひと工夫

かんたん！健康・料理教室

問い合わせ 社会健康課 ☎92153

毎日の食事で一番気を付けていることは何ですか？

今回の教室では「楽しい食卓」をテーマに学びます。

味・色・栄養・カロリー・塩分量など、いろいろなことを考えながら作る料理が、家族と自分の体を作り、健康を守ります。

楽しく美味しく食べ、健康を守る食事を一緒に考えましょう。調理実習では旬の野菜を使い、食事で季節を感じる工夫を学びます。

総合市民会館

対象

市内在住の方

定員

各回30人（申込順）

参加料

500円（料理教室のみ）

持参品

講座・運動

運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

料理教室

エプロン、三角巾、手拭きタオル

申し込み

希望する回の1週間前までに電話または直接、社会健康課へ。

		とき	内容	
第10回	3月17日(金)	10時～12時	講義	楽しい食卓にするために ～今日の食事が明日の健康を作る～
			運動	筋力トレーニング（いろいろな器具を使って）
	3月24日(金)		料理教室	季節感のある食事で楽しく！ ～旬の野菜を使ってみましょう～



手打ちそば・手作りパン教室

問い合わせ (公社)大竹市シルバー人材センター ☎976100

住みよい地域社会づくりのため、住民の憩いの場となるよう、さまざまな交流機会を作ることを目的としています。

とき

そば打ち教室

4月15日(出)、5月20日(出)、6月17日(出)、
7月15日(出)、8月26日(出) (全5回)
9時～14時

パン作り教室

4月8日(出)、5月13日(出)、6月10日(出)、
7月8日(出)、8月12日(出) (全5回)
9時～14時

※ 各教室とも行事により日程を変更する場合があります。

ところ

コミュニティサロン元町

対象

どなたでも可



講師

そば打ち教室

原龍三さん（北広島町 はらファーム代表）

パン作り教室

村上健二さん（パン職人）

定員（申込順）

そば打ち教室 14人

パン作り教室 15人

参加料

各教室7,500円（全5回分、材料費込）

持参品 エプロン、三角巾、手拭きタオル、きれいなタオル2枚、容器（持ち帰り用）

※ そば打ち道具は用意していますが、持参しても構いません。

申し込み

シルバー人材センターへ。

※ 作ったそば・パンは各自持ち帰れます。また、そば打ち教室の昼食は自分で打ったそばを食べます。

