

すこやかだより



すこやか「栄養教室」のお知らせ

お盆も過ぎようやく少し暑さも和らいでまいりました。皆様、お変わりありませんか？また先日の学習会には、多数ご参加いただきありがとうございました。

さて今回は皆さんに毎回ご好評いただいている、すこやか栄養教室のご案内です。“夏バテ克服（疲れた体にこの料理）”をテーマに、下記の日程で計画しました。夏で疲れた体を秋に向けて早く回復させるために、お料理を楽しく作りましょう。仲間づくり、絆づくりが強化されますよう、ご参加をお待ちしております。



記

日 時：平成25年9月25日（水） 9時00分～13時00分

場 所：日出町保健福祉センター 栄養実習室

テ マ：“夏バテ克服（疲れた体にこの料理）”

献 立：鶏ロール蒸レモンジンジャーソース、ご飯、パンプキンスープ
夏野菜のごま風味和え

費 用：300円（当日徴収）

持ってくる物：エプロン、三角巾、タオル

申込み締切：9月17日（火）までに各区健康づくり推進員さんへご連絡ください

◆ 藤原地区健康づくり推進員 ◆

東部	河野 文宏		一北	定平 壽一	
	阿部さよ子			宇都宮三枝	
南部	奥野 初子		赤松	廣岡 明信	
	糸長 好美			川邊由美子	
	細川 礼三		自然郷	小野 町子	
	廣井須巳子				
西部	二宮 和美				
	五島 洋子				
中部	安部 謙				
	太田恵美子				