

夏も元気に過ごしたい

第2回
栄養教室

夏バテ防止 メニュー

夏になると暑さから食欲が低下し、
食事内容が偏りがちになることも…
夏バテ対策の料理を紹介します。

10:00～ 開始

*デモにて調理でのワンポイントをアドバイスします。
*グループに分かれ、実際に調理を行います！

12:00～ 試食

*ぜひこの機会に、食事について情報交換してみませんか？

12:40～ 片付け

13:00ごろ 終了

お料理初心者も
大歓迎♪



過去の料理例

- 開催時間 7月13日(土) AM10:00～PM1:00 予定
- 開催場所 あいち健康プラザ
健康開発館3F クッキングルーム
- 料金 1020円 (栄養教室終了後、トレーニング施設・
温水プールが無料でご利用になれます。)
- 申込み期限 **4月13日(土)～7月6日(土)**
申込み先着順