平成２１年１１月１１日

生石地区の皆様

生石学区栄養改善協議会
会長　　萩原　節子

元気で長生き料理教室の開催について

野山が紅葉に、天高く空気の美味しいみのりの秋となりました。
みなさまお元気でお過ごしでしょうか。

昨年よりはじめました、元気で長生き料理教室の開催です。
日頃料理教室に参加されていない方、だいたい７０歳以上の方を予定しております。料理が苦手になった方、大歓迎です。食べることは健康の源です、おしゃべりしながら、楽しい料理教室に参加しませんか、多数の皆様の参加をお待ちしています。

当日は高松アクティブホームの森山成子管理栄養士も参加します。
平素気になっていること、聞いてみたいこと、何でもご相談ください。

記

１．日　時　　平成２１年１２月２日（水）
　　１０：００～１３：００
２．場　所　　庄内コミュニティハウス　　１階
３．持ち物　　エプロン　三角巾（手ぬぐい）　筆記用具　米１００ｇ
４．参加費　　５００円　当日集金
５．献立　　・簡単ちらしずし
　　・いわしのチーズフライ
　　・サトイモ団子のすいとん汁
　　・えのきだけのおろし和え
６．申込締切　　１１月２７日

７．申し込みは
　あなたの地区の栄養委員（　　）まで御願いします