

男^{けん}の健幸塾^{こう じゅく}

～健幸ってすばらしい！ 知って幸せ 作って幸せ 食べて幸せ～

どの回に参加してもOK！
1回の参加でも4回全ての参加でも大歓迎！



対象：朝来市に在住の男性

定員：各回12名

参加費：毎回600円

場所：朝来市保健センター
(和田山町法興寺 378-1)

第1回 11月12日(水)
(夜間) 18時00分～20時00分

ミニ講話「“食”と“カラダ”の関係」

調理実習

「ごはん・魚のムニエル・ほうれん草のごまあえ・具たくさん味噌汁」



第2回 11月26日(水)
(夜間) 18時00分～20時00分

ミニ講話「カラダ見直し大作戦」

調理実習

「ごはん・岩津ねぎぎょうざ・チョレギサラダ・中華スープ」



第3回 12月10日(水)
(昼間) 10時00分～12時00分

ミニ講話「メタボ予防からフレイル予防へ」

調理実習

「鮭ときのこの炊き込みご飯・白和え・すまし汁」



第4回 12月24日(水)
(昼間) 10時00分～12時00分

ミニ講話「腸活で免疫力アップ！」

調理実習

「ハッシュドビーフ・キャロットラペ・カリフラワーのガーリックソテー」



*希望者には塩分測定を実施します。ご自宅の味噌汁(汁のみ 100ml 程度)を当日お持ちください。

お申込みは電話またはメールで！ *各回1週間前までにお申し込みください。

電話

079-672-5269 【朝来市健幸づくり推進課
(朝来市保健センター内)】

メール

右記二次元コードを読み取ると、
メール申込み画面に繋がります。⇒

