

調理なし・試食なし・でも食材お土産あり

「高齢者ひとい食のひと工夫」の学び

弓削校区 健康まちづくり 弓削「ネット動画活用」の つどい

参加費
無料!

第2回 テーマ「誰でも作れる簡単・健康メニュー」

つどいの内容 動画を見て、分からないことは みんなで考えて・・・

- ・ 話題 その1 栄養不足にならないために今日からできること
講師：(北区保健子ども課 丸内 晃子 栄養士)
- ・ 話題 その2 火を使わない簡単調理〔主食・主菜・副菜・汁物〕
講師：(弓削健康まちづくり委員会 水田 智英委員)
*短い時間で & ガスコンロを使わず、炊飯器・電子レンジ等で作る料理です。
- ・ 話題 その3 おいしく食べて楽しく運動 ～タンパク質UP!～
講師：(北区保健子ども課 丸内 晃子 栄養士)

* 「動画」を見て、お話を聞いて、話し合しましょう。

* 下記の「健康まちづくり委員」へ 申し込みをして下さい。

各町内2名ずつ 受付順の参加者募集です。

* 会場は、弓削コミセンです。歩きがたいへんな方は、各町内の委員に ご相談ください。こちらで、送り迎えの用意をします。

* 開催日 2月2日(木) 2時～4時



* マスク・(飲料水)・当日の健康観察は、ご自身でお願いします。

* 出来れば、3月に「弓削まちあるき」開催を・・・

令和4年12月18日 発行 ～ 体スッキ! 心ゆたかに すすんで みんなで ～

(1町内) 中村 政廣・富永 明美 (2町内) 井嶋 信幸 (3町内) 友田 映二・白都 勝・柴田 隆幸
(4町内) 田上 賢・大橋 宏美・吉田 千秋・宅島 美和・重岡千賀子 (5町内) 穴井 憲義
(6町内) 白石 幸春・宮田みづほ・水田 智英・山根 和子

弓削校区 健康まちづくり委員会 事務局 白石宅(TEL 096-338-1223)

健康まちづくり委員会