

元気100歳をめざそう!!



60代からの健康ごはん教室

あ・し・たクッキング

簡単、おいしい、栄養満点!

冷凍食品をかしこく使って、今日からできる健康習慣。
体の中から元気を作りましょう♪

★栄養士さんが特別セミナーを行います!

いつまでも若々しく
健康な体を維持するには

便利なだけじゃない
冷凍食品の栄養価

リードクッキングペーパーで
栄養分を逃さない料理のコツ!!
「あったら便利!」な万能だれも!

【1回目】1月28日(水)

11:00~14:30

◆タンパク質をたっぷり摂って、健康な体を維持しましょう。

講師：田中 可奈子（料理研究家、栄養士）、二ノ倉 郁美（柏市栄養士）

担当：株式会社ニチレイ、ライオン株式会社

〈次回予告〉 **【2回目】2月18日(水)**

【3回目】3月18日(水)



あんかけチャーハン
ホウレンソウとわかめのスープ、他

※ 内容は毎回異なります。

場所：ららぽーと柏の葉 北館3階
京葉ガス料理教室
My Leafs 柏の葉

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾

〈お申込み/お問い合わせ〉

まちの健康研究所「あ・し・た」
(ららぽーと柏の葉 北館3階)

04-7197-7713

定員(20人)に
なり次第締め切り

申し込みは
お早めに!!