

食を学んで生涯いきいき

## わくわくクッキング東大井教室

シニア世代を対象に、喋って笑って味わって「食」について深く知る

あなたも 10 回通えば栄養バランスはパーフェクト!

## 全 10 回メニュー (予定)

毎回リフレッシュ体操を実施します

1. 開講式
2. 基本の一膳を作る ☆調理実習
3. 一日の食べたい食材と量を学ぶ
4. 手ばかり目ばかりしながら ☆調理実習
5. 何をどのくらい食べていますか?
6. 理想的な一膳 ☆調理実習
7. みんなで一膳 (献立) を考えてみよう
8. 理想的な一膳 ☆調理実習
9. 献立決定! 役割分担の話し合い
10. 考えた献立を作ってみよう ☆調理実習

♪ 私たちが考えて作りました ♪



日 時 ●24年4月19日～6月28日 毎週木曜日  
全 10 回 午前 10 時～11 時 30 分 (調理実習日は午後 1 時まで)

講 師 ●NPO みんなの食育 栄養士

参加費 ●2,000 円 + 別途食材費 (2,000 円は初回にお支払いいただきます)

会 場 ●東大井地域密着型多機能ホーム  
(東大井5-8-12 都南病院跡地)

大井町駅東口徒歩 3 分  
地図は裏面です

定 員 ●お 1 人で通えるおおむね 65 歳以上の区民の方 10 名

申込方法 ●3月 11 日(日)～4月8日(土)  
電話でお申込ください(先着)

申込先 ●みんなの食育  
午前9時～午後5時 火曜定休