奥多摩町 食育推進事業

# 食育講習会

参加費 300円

わさぴー

食を通じた健康の維持・増進を目的に、調理実習と栄養講話を行います。
生活習慣病予防や健康的な食事、季節の行事食など、食の楽しさや健康づくりに　興味のある方はぜひご参加ください。

## 日　　程（4月～10月）

① 保健福祉センター 4/25(金)、6/27(金)、9/19(金)

② 文　化　会　館　5/23(金)、7/24(木)、10/2(木)

## これまでに作った料理

4月こいのぼり料理

6月熱中症予防

10月ハロウィン料理

時　間：１０：００～１３：００
場　所：①保健福祉センター2F　栄養指導室
　　②文化会館　美術工芸室
持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル
締切り：開催日の１週間前

※月によって開催場所が異なります。講習会の内容については、毎月の広報おくたまをご確認ください。

問い合わせ・申し込み：奥多摩町福祉保健課　８３－２７７７

## 各回のテーマ

### 保健福祉センター

調理実習と町保健師の心の健康講話

- 4/25(金) がん予防のための食生活
- 6/27(金) キウイを使った色んな料理
- 9/19(金) 心と体をととのえる

### 文　化　会　館

- 5/23(金) 骨粗しょう症予防の食事
- 7/24(木) 夏休み子どもの料理体験
- 10/2(木) ヘルシー体操コラボ

各回のレシピは毎月作成するチラシに掲載予定。