

食事と栄養 さくら会

考えて食べましょう！手軽に作れる料理を学びましょう
～「料理」の作業ひとつひとつが脳を鍛える作業です～

令和4年度 1期	内容
4/20 (水)	「食生活ふり返り隊」～振り返りシートと今年の目標 調理：じゃがりこサラダ
5/18 (水)	「ふり返りましょう、自分の食事①」～簡易食物摂取状況 調理：お楽しみ
6/15 (水)	「ふり返りましょう、自分の食事②」～食事記録結果 調理：サラダチキン de サラダ
7/20 (水)	気を付けましょう！熱中症 調理：自家製スポーツドリンクゼリー



講師(管理栄養士) 地域の栄養士グループ『りぼんの会』 秋山芳子先生
薬樹薬局鶴ヶ峰駅前店 宇野如月先生

場 所 : 鶴ヶ峰地域ケアプラザ

時 間 : 13時半～14時半

定 員 : 15名

参加費 : 300円 (保険・材料費込)



※毎月10日10時～申し込み
開始です。

※マスク着用にてご参加下さい

※状況によっては予告なく中止やプログラム変更になる場合があります。ご了承下さい

※参加する際は事前に体調確認・体温測定をお願い致します。

お申込み・お問い合わせ：横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 382-6073 担当：小川