

平成21年～ 健康クッキング教室

～あなたの健康な食生活をサポート～

健康 クッキング教室

目的

このたび、多くの関係団体や企業、柏市の協力により、柏市民を対象とした先進的な健康プロジェクトがスタートしました。地域コミュニティ活動の一環として、オリジナルの健康クッキング教室を開催します。地域の生産者のご協力を得ながら、健康にも環境にもよい料理をシリーズでご紹介します。

地元でとれた新鮮な旬の食材を使って体にやさしい美味しい料理をご案内していきます。地域が一体となって楽しんで参加できるコミュニティ活動の場です。
毎日のあなたの健康づくりに是非お役立て下さい!!
参加をころよりお待ち申し上げます。

楽しい

創意工夫の楽しみ
会員のコミュニケーション

講師

千葉県内でお米マイスター、野菜ソムリエとして活躍されています有限会社まきの 代表 牧野基明氏を迎え、栄養士で野菜ソムリエ、健康サポートネットワークのスタッフの米谷が進行を努めます。地域の生産者の方にもご協力いただきます。



おいしさの実感
本物素材の目利き
四季の感動
地域の新鮮食材

開催日時・開催場所

開催日時（毎月(3月は除く)第3週の木曜日)

- 平成21年4月16日(木曜日)
- 平成21年5月21日(木曜日)
- 平成21年6月18日(木曜日)
- 平成21年7月16日(木曜日)
- 平成21年8月20日(木曜日)※夏休み特別企画
(親子健康クッキング教室、親子10組を募集)

- 平成21年9月17日(木曜日)
- 平成21年10月15日(木曜日)
- 平成21年11月19日(木曜日)
- 平成21年12月17日(木曜日)
- 平成22年1月21日(木曜日)
- 平成22年2月18日(木曜日)

- 10:00～13:00

開催場所

- アミュゼ柏ー市民プラザ料理実習室3階
千葉県柏市柏6-2-22



食育の促進
健康に対する意識
病気の予防
食品や商品への関心
知識と技術の蓄積

美味しい

健康

対象・参加費・準備

募集対象：料理に興味のある男女

かしわ健康サポート倶楽部会員の方
その他会員以外で参加を希望する方

定員：20名(先着順に締め切らせていただきます)

参加費用：500円(材料費)

持ち物：当日はエプロン、三角巾、包丁、ふきんをご持参下さい。

申込み・問合せ先

参加ご希望の方は健康サポートネットワークまでご連絡ください。
※事前予約が必要となります。
お申し込みは開催日の1ヵ月まえより電話にてお受けいたします。
(先々の先行予約はできません)
担当：米谷、高澤
株式会社健康サポートネットワーク
TEL：04-7192-7868(平日10:00～17:00)

株式会社 健康サポートネットワーク

〒277-0021
千葉県柏市中央町5-21
穂高第一プラザズ柏806号
電話 04-7192-7868
(平日10:00～17:00)