



1月健康クッキング教室

健康クッキング教室では、年間のテーマとして生活習慣病予防～メタボ改善～をとりあげ、食生活を中心としたメタボ改善について、1年間シリーズで、楽しくわかりやすくみなさまにお話してきました。はやいもので、今期最後の健康クッキング教室となり、総まとめとして1月はクッキング教室と講演の2部構成としてみなさまにお届けいたします。メタボリックといわれた方、メタボ予備軍の方、食生活について興味のある方、健康にやせたい方などどなたでも結構ですのでご参加ください。

■午前の部

日時：平成23年1月20日(木) 10:00～13:30
会場：アミュゼ柏 - 市民プラザ調理実習室 3F
住所：千葉県柏市柏6-2-22
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：1000円(材料費)
持ち物：エプロン・三角巾・包丁・ふきんをご持参ください。
お申し込み方法：予約制・(株)健康サポートネットワーク受付 担当：米谷
お電話にてお申し込みください。 TEL:04-7192-7868(平日10:00～17:00)

■午後の部

日時：平成23年1月20日(木) 14:00～15:00
会場：上記同様
対象：栄養指導プログラム参加者
定員：20名
参加費：無料
お申し込み方法：予約制・(株)健康サポートネットワーク受付 担当：米谷

■ 内容

午前の部:10:00～13:30 クッキング教室

～テーマ:生活習慣病予防のまとめ!日本食を見直す～

講師:米谷 和美 ((株)健康サポートネットワーク 栄養士 国際中医薬膳師 野菜ソムリエ)



午後の部:14:00～15:00 講演

～テーマ:生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病)の
医学的な基礎知識につつまして～

講師:阿部 正視医師(阿部小児科医院 医院長 健康スポーツ医(日本医師会))



健康サポートネットワークの食育とは・・・

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、健康にもよい料理をシリーズでご紹介していきます。

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!!