

食と健康講座

～健康な食事～

第1回 | 9月12日(土) 13:00～14:30 <講義・演習>
正しい食事量を知る ～新しい食事摂取基準から～
講師：渡邊 隆子 当日受付 12:30～

第2回 | 10月10日(土) 13:00～14:30 <講義・演習>
料理の選び方 ～食品モデルを使って料理選びの体験～
講師：松本 晴美 当日受付 12:30～

第3回 | 11月14日(土) 13:00～14:30 <調理実習>
美味しい減塩食
講師：柳内 志織

事前
申し込み

11/4～5

第4回 | 12月12日(土) 13:00～14:30 <講義>
食品表示について考えよう
講師：前田 文子 当日受付 12:30～

第5回 | 1月16日(土) 13:00～14:30 <調理実習>
旬の食材を利用した料理
講師：福永 淑子

事前
申し込み

1/7～8

(※事前申し込み：047-324-7115、9～17時受け付けます)
調理実習費は300円(当日徴収)、講義・演習は無料です。

会場 昭和学院短期大学

アクセス ●JR 総武線・都営新宿線「本八幡」駅または京成電鉄「京成八幡」駅下車、徒歩15分。または高塚行・東松戸駅行・大町駅行バス5分「昭和学院」下車。
●JR 武蔵野線「市川大野」駅下車、バス10分。北総電鉄「東松戸」駅下車、バス15分。いずれも本八幡駅行「昭和学院」下車。