

男の料理教室

～食欲の秋！食べ過ぎ防止！旬のきのこ料理～

2013

第二弾

日時：10月30日(水) 10:00～13:00

場所：新田地区センター 調理室

講師：木股 悦子 (管理栄養士)

対象：男性の方であればどなたでも参加できます！

定員：15名 (先着)

参加費：500円

申し込み期間：9月25日～10月10日

食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまうこと多くないですか？昔から「食欲の秋」と言われていますが、実際、夏が終わり涼しくなります。すると夏に食欲減退していた分「食べたい」欲求が増えてくるようで。食べる量が増え、体重増加につながってしまう人が多いと言われています。栄養のバランスなども考え、食べ過ぎることなく、美味しいものを満足して食べたいものです。

今回も美味しいレシピをご用意して皆様の参加をお待ちしております。

告知！！

第三弾：体の温まる燃焼系メニュー

1月29日(水)

※上記の日程は予定となりますので変更になる可能性がございます。

お申込み・問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ

住所：港北区新吉田町6001-6

TEL:592-2151

担当：天野・河内

新吉田地域ケアプラザの

ホームページあります！！

