

ヘルシークッキング教室 2022



「自分の健康は自分で作る」をコンセプトにした管理栄養士による料理教室です。昔ながらの食事形式である一汁三菜で、自分にとっての適量を学び、バランスのよい食生活を送りましょう。

今年度の開催に関しましても、新型コロナ感染予防対策を講じての開催となるため、内容等が一部変更となりますがご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。状況によっては中止・変更になる可能性がありますので、ご了承ください。皆様におかれましても、体調に留意してお過ごしください。

第1回テーマ：春だ！お弁当を持って出かけよう！

日時：4月27日(水)10:00~12:00

場所：大濠公園集合（雨天の場合：中村学園大学 栄養クリニック）

参加費：1,000円

募集人数：15名(先着順)

内容：

講話&ジョギング&ウォーキング in 大濠公園
熊原秀晃（本学栄養科学部教授・スポーツ科学）
お弁当レシピ **（春の行楽弁当：約500kcal）** 紹介・試食
渡邊啓子（本学栄養科学部准教授・管理栄養士）



秋の行楽弁当
（イメージです）

服装：講話（30分間）運動しやすい服装・靴、水分、タオル

持ってくるもの：レジャーシート

お申し込み・お問い合わせ先：中村学園大学栄養クリニック(担当：上野)
〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1
TEL/FAX 092-851-2869
Email husu33@nakamura-u.ac.jp

LINE：



第1回の料理教室のお申し込み締め切りは、4月18日(水)です。
定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。