

食事で健康長寿！少しの手間で豊かな食卓を♪

～管理栄養士さんによる「簡単」調理学習会～

偏った食事を続けると、体が衰え、判断力・認知機能といった頭の働きの低下にもつながります。
この悪循環を続けるとやがて要介護状態になってしまう可能性があります。
今回の調理学習会では座学の後、単身世帯や夫婦のみ世帯でも、食材の準備や調理時間に無理のない「簡単」で、さらに「減塩」や「栄養バランス」に気を配った料理を教えてください。

日 時：11月14日（木）10：00～13：00

（受付開始9：45～）

会 場：ぱる★てらす 5階 調理室
（JR浦和駅東口徒歩4分）

講 師：医療生協さいたま 管理栄養士



【定員】 20名 （定員を超えた場合は抽選となります）

【持ち物】 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク

【申込方法】 電話またはFAXにてお願いします。

※交通費は実費ご負担となります。



パルシステム埼玉・地域活動室

さいたま市浦和区東仲町10-7 パる★てらす

TEL：0120-583-388（9：00～17：00）

FAX：048-829-9862

応募締切

10月18日（金）

FAXでお申込みの場合は以下記入の上、本用紙を送信ください。

11/14（木）調理学習会 申込用紙		
お申込者名	ふりがな	組合員番号（組合員以外は空欄で）
電話・FAX		

※お申込みいただいた個人情報は本企画の開催のみに使用いたします。

共催：医療生協さいたま・さいたま支部 生活協同組合パルシステム埼玉

【会場】パルシステム埼玉組合員活動施設 ぱる★てらす

(浦和区東仲町10-7)

