

★参加者募集

板心健康大学

第2回目は「料理講座」です。板心健康大学の大きな目的でもある「健康」を食の観点から考えます。栄養士・藤田牧子による、美味しく楽しくて体にもよい調理実習にぜひご参加ください！

第
2
回目講座

平成 25 年 **9月25日**

10:00~13:00

水

彩華スポーツクラブ栄養士

藤田 牧子

「おいしく食べて免疫力アップ！」

場所：市民センター調理室

定員：24名（定員になり次第締め切らせていただきます）

食欲&スポーツの秋！
免疫力アップで体力も
アップ！



■ 開講スケジュール ■

日程及び時間は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

回数	実施日	講座名	時間	内容
1	8/22 (木)	音楽講座	14~15:30	音楽療法士梅谷浩子氏によるコンサート
2	9/25 (水)	料理講座	10:00~13:00	「おいしく食べて免疫力アップ！」
3	10/29 (火)	ハイキング	10:30~13:30	外に出てみんなで歩きましょう。
4	11/26 (火)	健康教養講座	10:30~12:00	細尾勝博氏によるワークショップ形式の講座です。
5	12/17 (火)	料理講座	10:00~13:00	「旬のおもてなし料理」
6	1/28 (火)	笑い講座	未定	落語「健康は笑いから」
7	2/25 (火)	楽しい話し合い講座	未定	詳細は運営委員会で検討します。
8	3/25 (火)	修了パーティー	未定	調理実習「癒しのスイーツ」

健康知識・運動・食・健医・語る・笑う・学ぶ、などすべての事項は健康という言葉に含まれる。

会費

1回の講座につき **500円**（税込）

※彩華スポーツクラブ会員様及び前年度板心大学参加者様の特別価格です。一般参加の場合は1回600円です。

※調理実習の材料費等については別途徴収があります。

●主催者及び後援団体：主催・・・有限会社古杉企画（創業以来の会社のコンセプト「健康・福祉・教育・憩い・集い」） 後援・・・大沢駅前活性実行委員会

●お問い合わせ TEL 594-5245（フルエ 古杉企画）TEL 594-5205（フジタ 彩華スポーツクラブ）

●事務局：古江 香奈・藤田 牧子

「板心」の意味・・・ うきうきとは水に浮かぶ板のごとく生きるということです。これを「板心」と言います。
板心＝うきうき＝心躍らせる。そんな講座を目指していきたいと考えています。