

## 9/25 (火) 第2回目料理講座

### 「おいしく食べて免疫カアツプ」

交流を深めながらの楽しい調理実習となりました

## 食べて・しゃべって免疫カアツプ!

平成25年9月25日(火)、市民センター調理室において板心健康大学第2回目「料理講座」が開催されました。定員を上回るお申し込みをいただき、当日は楽しくにぎやかな調理実習となりました。

講師は彩華スポーツクラブの栄養士、藤田牧子。免疫カアツプに関わる話をしたあと、調理実習にうつりました。

作った料理は全5品。

おかずからデザートまでボリューム満点のランチとなりました。すべてのメニューに免疫カアツプに繋がる食材が使われていました。低カロリーですが美味しく家でできるメニューにみなさん大満足の様子でした。



集合写真!ハイチーズ!



楽しいおしゃべりも免疫カアツプにつながります。

## 第3回は10月29日(火) 並木道中央公園への ハイキングです!

10月29日 (火) 並木道中央公園へのハイキング  
(簡単なお弁当付 (有料))

11月26日 (火) 健康教養講座&彩華 de ランチ

12月20日 (金) 料理講座「旬のおもてなし料理」

1月28日 (火) 笑い講座「健康は笑いから」

2月25日 (火) 楽しい話し合い講座

3月25日 (火) 修了パーティー

各回 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のみの特別価格です。

健康に必要なものは、運動と食と予防医療です。

(有)古杉企画では予防医療の一環として板心健康大学を運営し、皆さまの健康をサポートしたいと考えています。

料理初挑戦!!  
なかなかの手つきです。



- ★豚肉のねぎ味噌焼き
- ★野菜の薄くず煮
- ★小松菜のおろし和え
- ★簡単!ヨーグルトパフェ
- ★新米コシヒカリ