

参加者募集

板心健康大学

第5回目は「料理講座」です。体にいい料理を美味しくいただくためのポイントが盛りたくさん！ご家族ご友人を美味しく健康的におもてなしできる料理をお教えます！

第
5
回目講座

平成 25 年 **12月20日** **金**
10:00~13:00

彩華スポーツクラブ栄養士

講師 藤田 牧子

「旬のおもてなし料理」

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）

費用：1500円（講座費・材料費含む）

★お支払いは申込時、フロントでお願いします。当日キャンセルの場合は材料費1000円のみ徴収し、講座費はご返金させていただきます。

♪おもてなしメニューはこちら♪

- ・黒豆散らし寿司
- ・山の芋の袋煮
- ・大根ステーキ牛時雨煮添え
- ・沢煮椀



■ 開講スケジュール ■

日程及び時間に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
5	12/20（金）	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	14:00~15:30	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	13:30~	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 TEL594-5245（旬古杉企画）TEL594-5205（彩華スポーツクラブ）
- 事務局：古江 フルエ 香奈・藤田 フジタ 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。