

# 板心健康大学だより

2014. 3. 31 発行 Vol. 8

板心健康大学  
事務局

担当：藤田・古江  
TEL：079-594-5245  
FAX：079-594-5244

(有)古杉企画  
〒669-2212  
篠山市大沢 2-9-7  
KOSUGI 彩華ビル

<http://www.saika-sports.com/>

## 平成26年3月28日（金）板心健康大学8回目 「スイーツ作り」&「修了パーティー」 最終回、無事修了いたしました。

平成26年3月28日（金）、市民センター調理室において板心健康大学第8回目講座「スイーツ作り」&「修了パーティー」が行われました。

藤田栄養士指導のもと4種類ものスイーツを作りました。

それぞれの調理台で違うお菓子を作るため、どのテーブルも大忙しでしたが和気あいあいと楽しく調理でき、あちこちから笑い声も聞こえてきました。

スイーツバイキング方式で、お皿を持ってスイーツを乗せていきました。5種類ものスイーツはさすがに食べきれず、お持ち帰りいただきました。

どれも簡単で美味しく、「最近ほとんど家でお菓子を作らないけど、また頑張ってみてみたい」なども声も聞かれました。

また、板心健康大学全8回に出席された久下美保子さんには、古杉社長より表彰状と彩華の利用券が送られました。

最後は、参加者の方の提案により「はるがきた」を合唱し、最終回を締めくくりました。皆様ありがとうございました。



イチゴのふわふわ蒸しケーキ  
さつまいものプッシュ  
フルーツ大福  
抹茶ういろう



久下美保子さんが皆勤賞を受賞されました！

### 今まで、ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

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。