

うきうき

わくわく

板 心 健 康 大 学

夏

健を 康乗 料り 理切る

(有)古杉企画は皆様の『健康づくり』を運動・食・
予防医療の3方面からサポートさせていただきます。

第2回目講座

藤田栄養士による
調理実習講座

「夏を乗り切る健康料理」

日時

7月1日 火

※切6/28(土)

10:00~13:30

場所

篠山市民センター調理室
定員:25名

費用

1000円(税込)

(講座費・材料費含む)

※彩華スポーツクラブ会員及び板心健康大学受講者特別価格

※当日キャンセルの場合は半額返金いたします。



まだまだ楽しい講座
がもりだくさん!



板心健康大学全7回講座の内容

- ②7/1(火) 調理実習「夏を乗り切る健康料理」
- ③8/5(火) うきうき講座
- ④11/5(水) ハイキング
- ⑤12/8(月) 調理実習「ワイワイ楽しくパーティー料理」
- ⑥1/21(水) わくわく講座
- ⑦2/10(火) 話し合い講座修了式

※日程・内容が変更になる場合もあります。

●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（有古杉企画）TEL 594-5205（彩華スポーツクラブ）

●事務局：古江 香奈・藤田 牧子

●動画で、代表 古杉の熱い想い・考えを知って頂けます！⇒ <http://hyogo-president.net./sawc>

「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。