

参加者大募集!!

食育講座

食育講演会(申込不要)

9/14

土

13:30
-15:30

「学力と体力向上における食の大切さ」

講師

東北女子大学 健康栄養学科
加藤 秀夫 前田 朝美

対象

市内に在住または通勤している子育て世代の方
市内に在住または通学している中高校生

会場

弘前市総合学習センター(末広4-10-1)

“子ども”の栄養は“大人”の健康をつくります。子どもの成長と発育に大切な食とは何か、いつ・何を・どのように食べると良いのかの観点から、食生活の疑問にお答えします。栄養とトレーニング運動で競技力アップを目指す中高生の皆さんはぜひご参加ください。

参加無料



9/15

日

13:30
-15:30

「Active cookは健康の礎なり」

講師

東北女子大学 健康栄養学科
妹尾 良子 出口 佳奈絵

対象

市内に在住または通勤している働き世代の方

会場

弘前市総合学習センター(末広4-10-1)

忙しい生活であっても心身の健康には、栄養バランスを考えた食事をとることが大切です。食と健康を明確にしたActive cookを活用して、病気になるための栄養とは何か、いつ・何を・どのように食べると良いのかを考え、生活習慣病予防と健康づくりを目指しましょう。

参加無料



親子料理教室(要事前申込)

10/12

土

10:30
-13:30

キーマカレー・ナン・シーザーサラダ作り

講師

弘前市食生活改善推進員のみなさん

対象

市内に在住または通勤している小学生の親子(12組=先着順)

会場

弘前市総合学習センター(末広4-10-1)

参加費

ひとり400円(当日集めます。)

持ち物

エプロン、三角巾、布巾

申込み方法

10月2日(水)までに、電話かファクスまたはEメールにてお申し込みください。
【申込必要事項】①住所<町名まで> ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号



<問い合わせ・申込先>

弘前市立中央公民館 学習支援係(毎週火曜日はお休みです。)

〒036-8356 弘前市下白銀町19-4(弘前文化センター内)

電話:0172-33-6561 ファクス:0172-33-4490

Eメール:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp



主催:弘前市立中央公民館