

高齢者と家族のための 簡単フッキング講座

高齢期はバランスのいい食事による低栄養の予防が大切です。
将来のご自分やご家族が健康であり続けるためには、どのようなことに気を付けたほうがいいのか一緒に考えてみましょう。

- 日時** 平成29年10月14日（土） 9:30~13:30（受付9:00~）
会場 相浦地区公民館（佐世保市新田町74-2）
内容 ①バランスのいい食事と低栄養についての講話 ②調理実習
対象 どなたでも参加できます（食事制限をお持ちの方はご相談ください）
定員 20名程度
持ってくるもの エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記具（参加費無料）
駐車場 公民館駐車場をご利用ください。



MENU（予定）

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・ころころ野菜のもずくがけ
- ・あさりのスープ
- ・ブラマンジェ

《参加申し込みについて》

参加ご希望の方は、以下宛先へ裏面をFAX（Eメール・はがき・郵送可）にてご応募ください。（お電話での受け付けは行っておりません。）

長崎短期大学 食物科栄養士コース 担当：西田江里

〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町600

FAX: 0956-47-5596 Eメール：njcfood@outlook.com

10月2日（月） 必着

FAX送信票 (10月2日必着)

〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町 600 長崎短期大学 食物科 西田 宛

FAX番号 0956-47-5596

第2回 白蝶クッキング (長崎短期大学 食育ボランティア)

「高齢者と家族のための簡単クッキング」 参加申込書

お申込日	平成 29 年 月 日		
参加者名	ふりがな 氏 名		
性別	男 ・ 女	年齢	歳
電話番号			
ご住所	〒 (—)		
備考			

注1 複数名の参加を希望される場合は、備考欄にご氏名・性別・年齢をご記入下さい。(名簿・実習班作成のため)

注2 メール・はがきでのお申し込みの際は上記事項を記載いただくか、記入された用紙の写真を添付してお送り下さい。(本用紙の郵送も可)。

注3 申込者多数の場合はお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。