

☆令和5年度栄養ステーション☆

おすすめレシピの調理体験 & ミニミニ講座 & 栄養相談

「家康めし」で健康長寿をめざそう！

「家康めし」とは、健康長寿で知られる徳川家康公が好んで食べていたといわれる
 麦めしや、旬の地元食材、豆味噌を使用し、現代風アレンジした料理です。

日 時： 令和5年9月16日（土）10:00～14:00

場 所： 岡崎げんき館 1 階 調理実習室・市民活動室

予定時間	内 容	開催場所
10:00～13:00	おすすめレシピの調理体験 「家康めし」で健康長寿をめざそう！ <メニュー> 麦入りご飯、鶏肉のごま味噌焼き、きのこのホイル焼き、 あつめ汁、なすの即席漬け、ぶどう入り二色寒天	調理実習室
13:00～13:40	ミニミニ講座 「家康めし」から学ぶ、現代につながる健康づくり	市民活動室
13:40～14:00	栄養相談（希望者のみ・予約申込不要）	

対 象 者：岡崎市在住または在勤の方

定 員：20人（定員を超えた場合は抽選）

参 加 費：1人800円

持 ち 物：調理実習はエプロン、三角巾、手拭きタオル

申込方法：氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・FAX 番号を、

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①ホームページの応募フォーム

<http://www.genki-shimin.com> QRコードはこちら→



②ハガキのかた：〒444-8545（住所不要）岡崎市保健所内

岡崎げんき館市民会議事務局「9月栄養ステーション料理教室」係

③FAXのかた：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

④げんき館に来られるかた：保健所総合受付（2階）窓口へ、裏面参加申込票を提出。

申込の締切日 8月29日（火）、抽選後9月4日までに結果を連絡します。

栄養ステーション料理教室
9/16「家康めし」で健康長寿をめざそう！
参加申込票

申込先：岡崎げんき館市民会議事務局あて

FAX 0564-23-5073

ふりがな 氏名		年齢	歳
		年齢	歳
		年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
FAX番号			

(ご記入いただいた情報は、栄養ステーションのみに利用し、他には一切利用いたしません。)