

☆令和7年度栄養ステーション☆
調理とミニ講座

「健康長寿をめざそう」

いつまでも健康でいたいと思いつつも、加齢とともに「買い物がおっくう」「料理が面倒」思うことがあるのではないのでしょうか。そこで保存が効く買い置き食材を使って、簡単に調理することができ、しかも必要な栄養が摂れる“おすすめレシピ”をご紹介します。

日 時： 令和7年12月14日（日）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 保存が効く食材を活用した簡単調理で栄養確保 <メニュー> トマトのオートミールリゾット、切干大根と卵のサラダ、 フルーツと豆腐のスムージー、お麴のラスク風	調理実習室
13:00～13:45	ミニミニ講座 「健康長寿をめざそう！」	市民活動室
13:45～14:00	栄養相談（希望者のみ・予約申込不要）	

対 象 者：健康に関心のある方（岡崎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「12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)窓口へ次ページの参加申込票を提出。



申込の締切日 11月27日(木) 抽選後12月3日までに結果を連絡します。

栄養ステーション 調理とミニ講座
12/14「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。）