

おとなの食育講座

20歳以上
対象

ふだん何気なく食べている
日々の食事が、
あなたのカラダとココロをつくります。
そんな「食」を様々な角度から見直して、
大人になった今こそ、新しい発見をしてみませんか？

会場 日野市立七ツ塚ファーマーズセンター 調理室
※下記案内図参照

時間 10:00~12:00

持ち物 エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具

freedesignfile.com

※各回、講義と若干の調理実習あり。

9/10
(土)

食の色彩の不思議

ブルーベリーマフィンで体験！調理によって変化する食の色
【講師】白尾美佳氏（実践女子大学教授） ◆参加費 200 円

9/17
(土)

農家女性直伝レシピ

地場産の夏野菜を使った、とっておきのレシピを教えます！
【講師】井上利子氏（市内農家） ◆参加費 300 円

9/24
(土)

美味しく食べてアンチエイジング

免疫力UP「和タリアン料理」のススメ ※調理はデモンストレーションのみ
【講師】渥美真由美氏（管理栄養士） ◆参加費 500 円

申込み・問い合わせ先

日野市中央公民館

TEL 042-581-7580

※各回定員 24 名（先着順）

※8月17日（水）から申込受付

日野市立七ツ塚
ファーマーズセンター案内図

