



講座を受講される方へ ※発熱や咳など体調がすぐれない時は受講をお控えください。キャンセルの場合は必ず連絡してください。

男女共同参画市民企画協働事業 チャレンジ企画



摂津市立男女共同参画センターウィズせつつ

時短でパパっと！ 健幸クッキング

健康のカギは「腸」と「たんぱく質」にあり

免疫力アップ

筋肉を作る

脳を活性化



元気で暮らすカギは、腸とたんぱく質の摂り方だった！
日々健幸クッキングを実践する 85 歳の現役料理研究家
と一緒にレッツ クッキング。



健幸マイレージポイント付与対象講座

* メニュー *

- ・採れたて野菜のグラタン
- ・鶏むね肉の梅酒煮
- ・悦子のおばんざい
- ・季節のデザート 他



- その1* 家にあるものでパパっと時短
- その2* 残り物でチャチャッとリメイク
- その3* 1品つくると2品できる
- その4* 目分量でおいしくつくる

日時：12月9日(土) 10:00~13:00

場所：摂津市立コミュニティプラザ 調理室

講師：藤田 悦子 (料理研究家)
佐伯 由美子 (上級食育指導士)

参加費：700円(材料費)

対象・定員：テーマに関心のある方・12人(市内在住・在勤・在学の方優先)

企画・運営：食育スマイル(食は命なり!をモットーに、食育の大切さを

伝えるグループ。料理大好きな仲間が集まり食育クッキングなど行っています。)

一時保育：1歳~就学前児、12月4日(月)までに要予約、先着順

一時保育
無料

問合せ・申込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

TEL：06-4860-7112 / FAX：06-4860-7113

E-mail：danjyo@with-settsu.jp



講座申込み
専用フォーム

※男女共同参画センターの事業は、「第4期摂津市男女共同参画計画 ~ウィズプラン~」に基づいて開催します。

主催：摂津市

