

「健康料理教室」の参加者を募集します!

組合員とその被扶養者を対象に、食生活における生活習慣病予防を目的として、以下の日程により県内3か所で「健康料理教室」を開催いたします。

バランスよく食事を考えて予防・改善を図ってもなかなか効果が出ない、カロリーばかりが気になって食事療法が長く続かないなどお悩みの方、継続できる方法を学んでみませんか。

当日は、管理栄養士により、誰にでも簡単に作れて糖尿病の予防にもつながる美味しい料理の作り方やポイントを学んでいただき、健康的な食生活を送るために役立つ内容となっています。



～ 今日からできるスローカロリー～

参加を希望される方は、「健康料理教室参加申込書」を所属所の共済事務担当課に提出していただくか、当組合保健課に直接お申込みください。なお、FAXによる申込みはご遠慮ください。

また、申し込み多数の場合には抽選を行い、結果につきましては当組合から直接、組合員様あてに開催2週間前までに通知いたします。参加希望者が少数の場合、開催が中止となることがありますのでご了承ください。



●対象者：組合員及びその被扶養者（任意継続組合員を除く。）

●開催日及び会場

①平成 29年 10月 14日

壬生町 城址公園ホール 調理実習室
(壬生町本丸 1 - 8 - 33)

▶申込締切日 9月 22日

②平成 29年 10月 28日

道の駅思川小山評定館 調理実習室
(小山市下国府塚 25 - 1)

▶申込締切日 10月 5日

③平成 29年 11月 18日

那須塩原市厚崎公民館 調理実習室
(那須塩原市上厚崎 500 - 1)

▶申込締切日 10月 31日

●定員：各会場 15名程度

●参加費：無料

10:00～10:20	受付
10:20～10:30	開会あいさつ
10:30～11:00	講義1 【調理実習の目的について】 ・糖尿病予防のためのスローカロリーで美味しい料理について ～調味料の選び方や素材を活かす調理法を学ぼう!～
11:00～12:30	【調理実習】 ・糖尿病予防のためのスローカロリーで美味しい料理 (当日の献立は右記のとおりです。)
12:30～14:00	試食・後片付け
14:00～15:00	講義2 生活習慣病予防のための食事 ・糖尿病予防のためのスローカロリーのポイントを学ぼう!
15:00～15:15	質疑応答
15:15～15:40	閉会あいさつ アンケート記入後、解散

※内容は予告なく変更される場合があります。

ご参加の方には、生活習慣病予防・改善に役立つ料理のレシピを差し上げます

★当日の献立 (予定)

主食	もち麦ご飯
主菜	塩サバの野菜蒸し焼き
副菜	おからとひじきの豆乳マヨ和え 小松菜の胡麻和え
汁	きのこのつべい汁
デザート	焼きリンゴ (レンジ編)

健康料理教室参加申込書

所属所名				組合員証 記号番号	—	
フリガナ				性別	年齢	組合員の参加
組合員氏名				男・女	歳	有・無
参加者 (被扶養者)	フリガナ				性別	年齢
	氏名				男・女	歳
	フリガナ				性別	年齢
	氏名				男・女	歳
参加希望日 (希望日を○で囲んでください。)	① 10月 14日 (壬生町城址公園ホール)		② 10月 28日 (道の駅思川小山評定館)		③ 11月 18日 (那須塩原市厚崎公民館)	
当日に連絡の取れる電話番号	—					
上記により健康料理教室の参加申込みをいたします。 栃木県市町村職員共済組合理事長 様 平成 29年 月 日 申込者 (組合員) 氏名						

※このセミナーの参加申し込みに関する個人情報、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。