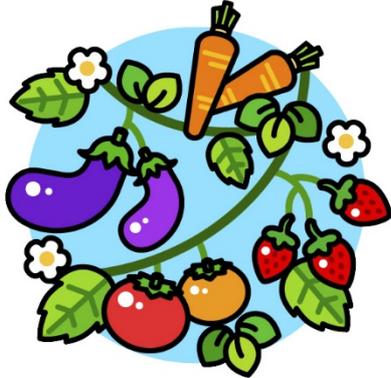


# 旬の健康料理



いろいろな食材を上手に組み合わせて  
バランスよく食べ、  
生活習慣病を予防しましょう。

☆今回のテーマ

- ・野菜とタンパク質をしっかり摂ろう
- ・適正体重を知ろう

日時	メニュー
9月27日(金) 10:00~13:00	・魚とカラフル野菜の黒酢炒め ・アボカド入りポテトサラダ ・たらこ豆腐とズッキーニのスープ ・オレンジ水ようかん ・ごはん

【講師】 芥子山学区栄養改善協議会の皆さん

【対象】 健康づくりに関心のある人

【定員】 15人(先着順)

【材料代】 500円

【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん3枚、筆記用具

【申込】 9月2日(月)9:30以降に費用をそえて公民館へ

**【申込み・問合せ】 岡山市立旭東公民館**

岡山市東区西大寺松崎 310-1 Tel (086) 943-1154

〈休館日〉 水曜日・祝日 〈開館時間〉 9:30~21:00 (日曜日は17:00まで)