

東部市民センターだより

発行／青森市東部市民センター
〒030-0921 青森市原別 3-8-1
TEL (017)736-6255
FAX (017)736-6259

高齢化が進む東部地区。いつまでも元気で健康に！



東部市民センターの「地域力アップ講座」

『野菜を食べよう！』をテーマに
料理教室を4回開催！

東部地区の問題を解決するために取り組んでいる講座が「地域力アップ講座」です。今年は、東部地区の超高齢化対策として、健康に欠かさない「食」について学びながら調理する講座を4回開催します。減塩や野菜摂取で、いつまでも健康で長生き、元気な東部地区を目指します。



健康長寿には規則正しい食生活が大切です。その活動をしているのが「青森市食生活改善推進員会」(会長 山谷詠子さん)です。また、料理研究家としてお洒落な野菜料理などの指導にあたっていらっしゃる千葉伸子さんです。その方々を講師に迎え「野菜を食べよう！」をテーマに料理教室を開催します。(下記料理教室ご案内参照)
家族の健康のため、野菜を摂り入れた献立で食卓を囲んでみませんか。



料理教室ご案内

◆お電話でのお申込みは出来ません。材料費持参の上センター窓口のみでの先着受付となりますのでご注意ください。



区分	内容	とき	募集	材料費	募集受付
1	食生活改善推進員会の「減塩料理」	6/5(水) 10:00~12:30	12人	800円	5/15(水) 9:00~
2	食生活改善推進員会の「バランス料理」	7/13(土) 10:00~12:30	12人	800円	6/22(土) 9:00~
3	千葉先生の「おしゃれな野菜料理」	10/16(水) 10:00~13:00	16人	1,800円	9/25(水) 9:00~
4	千葉先生の「親子で作る野菜デザート」	10/26(土) 10:00~13:00	小学生 親子8組	1,500円	10/12(土) 9:00~

【写真】上右から反時計回りで、これまでのボランティア活動が評価され第5回食育活動表彰農林水産大臣賞を受賞した市食生活改善推進員会の皆さんと料理教室の様子。東京のフランス料理店のシェフ・パティシエとして活動後青森市に帰郷し料理研究家として活動する千葉伸子さんと親子料理教室の様子。