

大人のための食育講座

栄町健康保険課

平成27年6月14日

ふれあいプラザさかえにて

内 容

	内 容	担当	時間
①	受付	小川	9:45～
②	オリエンテーション	小川	10:05～
③	講話「野菜を上手に食べてダイエット」	講師野菜ソムリエ 本間初枝氏	10:10～ 10:50
身支度			
④	調理デモ	講師	11:10～
⑤	調理実習	講師、林、佐々木、	11:30
⑥	試食		12:25～
⑦	まとめ	小川	12:45～
⑧	あとかたづけ		12:50～ 13:00