



「TUNAGU(繋ぐ)」パートナーシップ事業



*** 地域をつなぐ、世代をつなぐ ***

— 地域ぐるみでお互いの健康を気づかうよりよい関係を —

【共催】菜の花会、食生活改善推進協議会
津房地区まちづくり協議会・女性部会

日時:平成28年10月28日(金) 於:津房地区公民館

*** プログラム ***

- 1、開会のあいさつ 女性部会長 安部イツカ 9:30～
- 2、「TUNAGU(繋ぐ)」パートナーシップ事業について
趣旨説明 食生活改善推進協議会 荷宮みち恵
- 3、講習
 - ① 平均寿命は長くなったけれど・・・「健康」の現状と目標
 - ② 自分の健康度をチェックしてみましょう
 - ③ 高血圧予防は減塩から
 - ④ 高齢期の低栄養とロコモの予防
- 4、調理実習 10:15～
 - ・主食 豆乳カルボナーラ風
 - ・主菜 柔らかとり肉と野菜のレモンあん
 - ・副菜 トマトとオクラの中華和え
 - ・デザート フルーツのヨーグルトがけ
- 5、交流会、試食会 11:30～

福岡県・上毛町から参観に来られた方々との交流会 ならびに
全員での試食会。