

2020年度 ～実践コース～

「正しい食生活」学習会の基礎コース修了者対象

マイ・パーフェクトメニュー作成講座

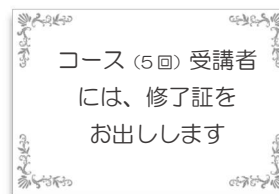
[学習内容]

ご自分のためのパーフェクトメニュー(朝食・昼食・夕食)を作成します。

- ・春・夏・秋・冬別によく使用する食材を選び作成してまいります。
- ・今現在の、お食事をベースにして、何をどれだけ加減すればパーフェクトになるのかも確認できますので、実践力の向上にもなります。
- ・ご自分の気に入ったパーフェクトメニューは、作ってみて写真に撮ってファイルに収めて仕上げてください。

[教材] * 既にお持ちの教材ですので、学習時に持参してください。

- 1 食品成分マップ
- 2 食品成分カレンダー
- 3 「g」で栄養素を整えたメニュー



[日程] 奇数月 日曜日 13:00～15:30

- | | | | | |
|-----|-------|----|-----|---------------|
| 第1回 | 5月24日 | 中止 | 第4回 | 11月15日 |
| 第2回 | 7月19日 | | 第5回 | 1月24日 (2021年) |
| 第3回 | 9月13日 | | 第6回 | 3月14日 (2021年) |

[場所] 高崎市南公民館 (高崎美術館と連棟) 高崎市八島町110-27

お車でお越しの際は、西口サウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。
※1日駐車が700円になる駐車券を販売します。必要な方はお申し出下さい。
西口サウスパークは高崎美術館(公民館)前にある信号のはす向かいです。

[協賛のお願い]

当センターの活動資金として、20,000円をお願い致します
(各回を個別で受講する際は、1回4,000円の協賛金をお願い致します)
学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話かメールをお願い致します。

予約・お問合せ

認定NPO法人 ヘルスプロモーションセンター (通称:健康推進本部)
〒370-0849 高崎市八島町70-29 幸和ビル2F
Tel 027-329-5678 / Fax 027-329-5679
ホームページ [NPOヘルスプロモーションセンター](#) で検索
メールアドレス info@healthpromotioncenter.or.jp