

平成30年度

# 公開講座



**講座** 9:30～11:00 【持ち物】上履き

**予約受付中**

**料理** 10:00～12:00 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・500円



**参加費無料！！(料理のみ500円) どなたでも参加OK！(要予約)**

第1回	5/29(火)	「さらに知りたい！自分のカラダ！」 ～運動・栄養・口腔の視点から健康チェック！～	
第2回	6/27(水) 6/28(木)	「夏の料理教室」 ～暑い夏に！お酢を使ったさっぱりレシピ～	
第3回	7/10(火)	「いきいき脳トレ！」 ～楽しくみんなで認知症予防～	
第4回	10/24(水) 10/25(木)	「秋の料理教室」 ～おいしくダイエット！低糖質レシピ～	
第5回	11/13(火)	「歯周病から体を守ろう！」 ～歯がある方も・ない方も、放っておけない歯周病～	
第6回	2/26(火)	「膝の痛みを予防しよう」 ～明日からできる膝の痛み改善法～	
第7回	3/21(木)	「男の料理教室 第2弾」 ～栄養満点☆ぱぱっとメニュー～	

**場所** いちご在宅支援センター1階 アクティブパーク(嶋田病院の隣)

※人数に合わせて場所が変更となる場合もございます。

**申し込み・お問合せ**

I-WILL(アイ・ウィル) 26-6480