

女性の健康支援のための NPO 法人 HAP 主催

# 浅草食育・食事支援塾

～おうちで作れる健康なお食事、介護にも使える技みがき～

実習  
あります♪

◆ **テーマ**：おうちで地域で健康食育・調理のこつ  
豪華講師陣（管理栄養士）を招聘しての講座です。

◆ **サポーター**：宮原 富士子（女性の健康のための NPO 法人 HAP 理事長/ケイ薬局薬剤師）

◆ **場 所**：寿区民館  
（〒111-0042 東京都台東区寿 1-10-12 電話：03-3842-8654）

◆ **参加費**：材料費込 1000 円（HAP 会員、浅草かんわネットワーク研究会会員は 800 円）

◆ **日時**：各木曜日 18：30 から 20：00

平成 28 年 7 月 14 日	米倉かな管理栄養士
平成 28 年 9 月 15 日	はごろもフーズ商品活用 たんぱく質・EPADHA アップ食 石井裕乃管理栄養士
平成 28 年 11 月 10 日	はごろもフーズ商品活用 野菜とともに減塩簡単レシピ 石井裕乃管理栄養士
平成 29 年 1 月 12 日	嚥下がきになる高齢者向けの食事
平成 29 年 3 月 9 日	“米粉”使って おいしい食事（離乳食から嚥下食まで） 島田淳子管理栄養士

◆ **お申込み**：下記いずれかでご連絡ください。

- ①裏面申込書を記入の上、直接持参
- ②裏面申込書を記入の上、FAX：03-3876-9084
- ③メール：myanko@vividlady.com
- ④TEL：090-7702-8925

主催：女性の健康支援のための NPO 法人 HAP(Healthy Aging Projects For Women)  
共催：ケイ薬局 後援：NPO 法人浅草かんわネットワーク研究会



女性の健康支援のための NPO 法人 HAP 主催

# 浅草食育・食事支援塾

～おうちで作れる健康なお食事、介護にも使える技みがき～

◆ テーマ：乳なワザ 楽しく作って栄養満点メニュー  
(株)明治より講師を招聘しての講座です)

実習  
あります♪

◆ 日 時：平成 29 年 2 月 23 日 (木) 18:30～20:00

◆ 講 師：飯泉千寿子 管理栄養士 (株式会社 明治)

◆ 内 容：☆ヨーグルトクッキング

普段の食事にヨーグルトを取り入れて美味しく健康に

☆カッテージチーズを作ろう！

なるほどな利用方法を知って普段の食事に加えて見よう

☆栄養食品の美味しい利用方法

一緒に考えよう 少量で栄養満点のメニュー

◆ サポーター：宮原 富士子 (女性の健康のための NPO 法人 HAP 理事長/ケイ薬局薬剤師)

◆ 場 所：寿区民館 (〒111-0042 東京都台東区寿 1-10-12)

◆ 参加費：材料費込 400 円

お申込み：下記いずれかでご連絡ください。

- ①裏面申込書を記入の上、直接持参
- ②裏面申込書を記入の上、FAX：03-3876-9084
- ③メール：myanko@vividlady.com
- ④TEL：090-7702-8925

主催：女性の健康支援のための NPO 法人 HAP (Healthy Aging Projects For Women)

共催：ケイ薬局・NPO 法人浅草かんわネットワーク研究会

