



大人の食育Ⅱ

～アンチエイジングのための料理教室～ (全2回)

昨年度好評いただいた講座の第2弾です。

健全な食生活は、健康や若さを保つ秘訣です。この講座では2回にわたり、テーマに沿った健康になる知識と調理のコツを学びます。また、アンチエイジング効果の高いオリジナル献立を実際に作っていただき、アンチエイジングに役立つ栄養のお話もいたします。日々の食生活をおいしく楽しみながら、健康・若さを保ちましょう！

各回の内容：①腸内環境を整える発酵食品「甘酒の魅力と活用法」

②第7の栄養素ファイトケミカル「旬の野菜の効果的な食べ方」

ファイトケミカル…植物に含まれる化学物質。高酸化力、免疫力アップをサポートします。

日 時 ①3月7日(木) ②3月14日(木) 各回とも 13:00～16:00

場 所 町田市生涯学習センター(町田市原町田6-8-1)
JR横浜線町田駅下車徒歩3分・小田急線町田駅下車徒歩5分

講 師 管理栄養士 関根 江美子氏
管理栄養士 張替 泰子氏
相模女子大学短期大学部 非常勤講師
西村 かおる氏

対 象 一般の方

定 員 20名(申し込み多数の場合は抽選をします。)

参加費 4,000円(材料費含む)
(受講決定後、振込用紙をお送りします。振込手数料不要)

申込締切 2月13日(水) <必着>



<会場地図>

<お申し込み方法>

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。

または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: https://sagamachi.jp/ お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00

受講申込書

さがまちカレッジ

申込期限 2019年2月13日(水)

※申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。

詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

FAX申込先 042-703-8536

		申込日	月	日
*受講講座名	大人の食育Ⅱ		*講座NO. A1840145	

*フリガナ		*性別	男 ・ 女	
*氏名		*年齢 <small>注1</small>	歳	
*住所	〒			
*TEL		FAX		
携帯電話				
E-Mail				
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒(小学 ・ 中学 ・ 高校 年)		<input type="checkbox"/> 学生(年)	
	<input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他()			
備考				

*記入必須項目

(注1)保険の加入手続を行う都合上、年齢をご記入ください。

(注2)原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

(注3)個人情報については、さがまちカレッジの運営以外の目的には使用しません。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。