

主催 大阪手話通訳問題研究会 健康班



良い体調を維持するための

## 食と健康のお話

# ヘルシーレシピ 抗酸化食品でより元気な体に！

美肌効果も！

お待たせしました、今回は新企画です。見て学ぶ、食べて体感する料理教室です。講師が作るお料理を食べて、食と健康のお話を聞くという今までと少し違う新企画。美味しく食べて、身体に良い栄養食材などの話を聞きながら交流を深めましょう。

♡メニュー♡ 海老しゅうまい／キャロットラペ／自家製味噌の味噌汁／季節のサラダ／季節の副菜／デザート／コーヒーまたは紅茶など...えうご期待！

**日 時：3月1日（水）12時半～2時**

**（受付開始12時15分）**

**ところ：AWAWAあわわ（阪急淡路の西商店街の近く飲食店）**

大阪市東淀川区淡路4-7-24（地図は裏面）

電話は班長携帯に→090-9877-2255

**講 師：小寺 敦子 氏**

**（食生活アドバイザー、健康管理士指導員）**

**定 員：8名（大通研会員であること）**

※定員になり次第締め切ります。

定員を超えてお断りする場合のみご連絡します。

**材料費：1000円**

**準備するもの：持ち帰る方はタッパー**

**申込方法：裏面に必要事項を記入し、FAX（06-6977-1220）**

または、同じ内容を往復ハガキに記入し、郵送でお申し込みください。  
会員確認の為、2022年度（令和4年度）の会員証をご持参ください。

ヘルシーレシピって、どんなの？  
右のQRコードから動画でチラ見し  
ましょう！



FAX : 06-6977-1220

お名前	
ご住所	
電話・FAX	

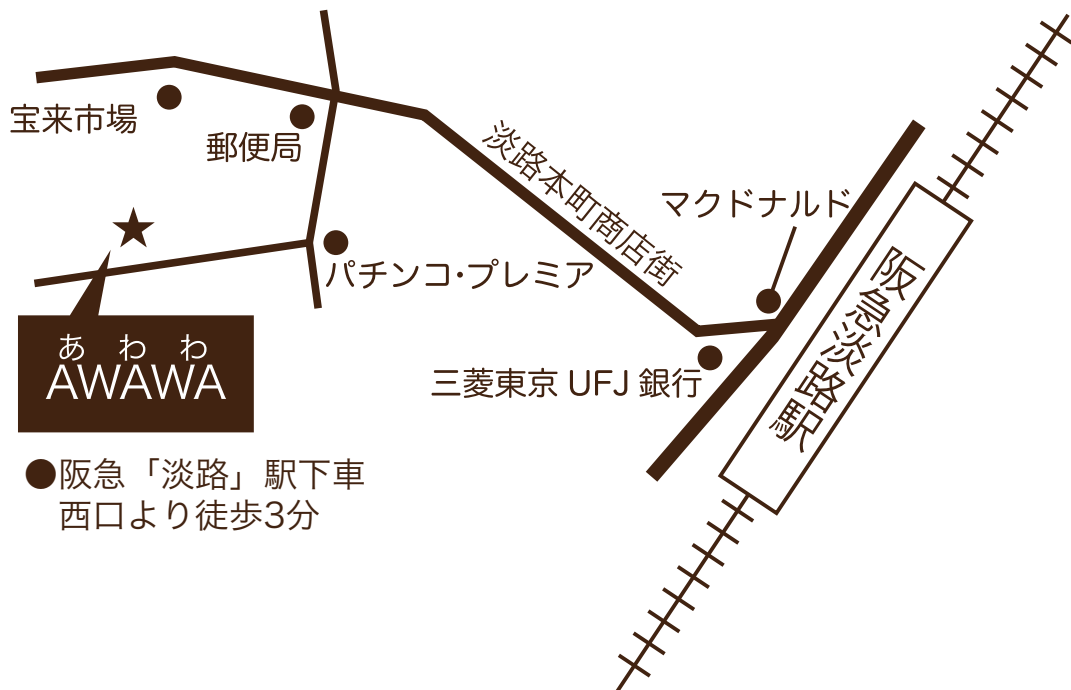
《申込書》 ヘルシーレシピ® に申し込みます

※定員を超えて参加ができない方のみ、ご連絡します。定員内の方にはご連絡はありませんので、ご了承ください。

※郵送の方は往復ハガキでお申し込みください。

郵送先 〒537-0014 大阪市東成区大今里西2丁目17-10-1002 大通研事務所

返信用宛名面にも ご自分の住所・氏名・様 をご記入ください。



受付番号は