

第20回 バンビオ健康のつどい

食と健康を考える

—たんぱく質足りていますか？

お肉を取り入れた食事を—



開催日

3月 24日 (木)

午前10時30分～午後2時頃



シニア世代に不足しがちな「たんぱく質」について学びながら、
簡単でおいしい調理法をご紹介します。

みんなで楽しいお昼ご飯のひとつを過ごしましょう！
(当日は、おかず2品・汁物・ごはん・デザートを作ります)
※講義のあと、調理～試食・片付までご一緒いただきます

参加費

700円

(材料費)

申込方法

中央生涯学習センター
TEL:075-963-5500
FAX:075-963-5504
1階受付まで

対象

60歳以上

(未滿の参加も可能)

定員 24名

持ち物

エプロン
タオル

講師

細井 佳代子先生

(管理栄養士)

申込締切

～3/14

【主催・お問合せ】 長岡京市中央生涯学習センター
(指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

※お預かりした個人情報は当センターが責任を持って管理し、本催事実施以外の目的で使用いたしません。