市民大楽まなびーな

年間テーマ「家庭の食生活のあり方」

- 場所：茅ヶ崎市ハマミーナまなびプラザ
  ２階会議室・調理室
- 申し込み先：
  茅ヶ崎市文化生涯学習課　☎0467（82）1111（代表）
- 講師：文教大学健康栄養学部　抗酸化研究チーム

〔申し込み日等詳細は各回のお知らせを参照してください〕

◆プログラム概要

（変更となる場合があります）

4月15日	自分の健康度と食生活を確認しょう
5月20日	玉葱外皮を使った料理
6月10日	適正な体重とは
7月15日	毎日どのくらいカロリーを消費しているか調べてみよう
8月19日	抗酸化食品を食べて健康に
9月10日	病気の予防と穀菜果食料理
10月21日	抗酸化食品の摂取と運動効果
11月18日	野菜の色パワーと穀菜果食料理
12月 9日	穀菜果食でおもてなし料理
1月27日	穀菜果食で鍋料理
2月24日	特別ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 食生活調査：食生活について