

シニア世代の毎日をいきいきと

いきいき セミナー

健康で生きがいのある毎日を過ごすために
あなたも体験してみませんか？



9/2
水 目指せ!
けんこう名人!

今日から実践できる
生活習慣改善のポイント



講師 幸手市健康増進課
保健師 吉田 趙都 氏
管理栄養士 小森谷 美裕季 氏

9/9
水 ピザ作り
体験

家庭でも簡単に
作れる方法を知る。



講師 元県立加須げんきプラザサポーター
高橋 ちはる 氏

9/16
水 そば打ち
体験

そばの風味を味わい、
家庭で作る方法を知る。



講師 久喜そば倶楽部
代表 田中 憲一 氏



日時

9月2日～16日 毎週水曜(全3回)
午後1:30～3:40



場所

東公民館 会議室、料理実習室 他



対象

市内在住・在勤の50歳以上の人



定員

10人(申込み順)



参加費

1,600円 [受講料 200円
教材費 1,400円]



持ち物

筆記用具・エプロン・タオル等
※申込者に別途お知らせします。

申込み

8月6日(木)～26日(水) 午前9時～午後5時
東公民館へ、電話または窓口で申込みください。



申込み・問合せ先

幸手市東公民館

住所: 幸手市下字和田 58-6



電話番号

(0480)
48-0013

