

2025News No. 8

集い 第5弾！冷蔵庫もスッキリ！(^_^)!

パック・クッキング(or レンチン)実演講習会



今回は、『明老の集い』初の企画への、参加のお誘いです(^v^)/
今回講師をお願いした団体は、

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、地産地消、生活習慣病の予防、
などをテーマに幅広く食生活の改善運動や健康づくりをサポートしてく
れている

『藤沢市食生活改善推進団体 四ッ葉会 藤グループ』さんです。

「美味しく楽しく健康に」「私たちの健康は私たちの手で」
を活動目標に掲げる、全国組織のボランティア団体です。

“こんな風にも調理は出来る！” アイディアの紹介と試食会です。

1. 集いの日時 2025年9月25日 水曜日

10時～12時半

2. 場所 羽鳥市民の家 ホール

長テーブル パイプ椅子

3. 内容 簡単な調理方法の実演とお話

そうして、実食

えびとブロッコリーの Pasta

食材：えび、ブロッコリー、しょうが、にんにく、サラダ油、熱湯

4. 持ち物 大きめの蓋つきのタッパ(食器としても使います)と箸、手拭き、飲み物、スリッパなど

5. 費用 材料費 金額によっては負担を、お願いします<m(_)_m>



今回の『明老の集い』では、出来上がったパスタを、みんなで楽しく食べたいと思います。

パスタは一人前の半分50gなので、軽めのお昼とケーキ+紅茶 を考えています。

折角、感染症の脅威が緩やかになったのに『日常生活』では、まだまだ感染するリスクを考え
てマスクも使用し、会食にも十二分に気遣いをしています。

今回は、出来立てのお料理を囲んで、講師の先生も交えて、食生活の色々を勉強したいと思います。
ます。わずかな時間ですが、同じ町内のお隣さん同士で親睦も深めたいと思います。

参加申込は 金田 までしてください。申込の〆切は、

9/1 (月曜日) 17時までです *つながらない時は、金田が必ず、折り返し連絡をします。

でも、連絡のない時には・・・m(_)_m もう一度連絡してください。

Tel: ショートメールでもOKです(^v^)/

メール: