

地産地消の食事で元気生活！

毎日の生活に野菜を上手に取り入れて、
元気にいきいきと過ごすための講座を実施します。

目指せ健康長寿！毎日の生活に野菜を取り入れよう！

日程

2024年 **1月24日**



14:00～16:00

講師：根本 早苗 氏（ねもと さなえ）はまふうどコンシェルジュ・野菜ソムリエ

野菜のどこを、どのタイミングで、いかに簡単に食べるか？健康経営セミナー講師、料理教室、レシピ開発、記事執筆等を通して「時短で健康」を伝えています。



講座
内容

野菜の栄養価を損なわずに無駄なく使う秘訣とは？

横浜産野菜の簡単調理や冷凍法について知ろう！

試食あり

手軽で身近な薬膳を知ろう！

日程

2024年 **1月31日**



14:00～16:00

講師：名越 恵子 氏（なごし けいこ）はまふうどコンシェルジュ・ベジ薬膳・スイーツ薬膳アドバイザー

お菓子・野菜をメインとした欧風料理、テーブルコーディネート講座を開催。街の先生として大人・子どもを対象に季節のお菓子、男の料理教室などを行っています。



講座
内容

薬膳と地産地消の野菜で健康に！

身近な食材を使った薬膳料理を知ろう！

試食あり

場所

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

横浜市南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階

【最寄り駅】

・横浜市営地下鉄ブルーライン「阪東橋」駅徒歩5分
・京浜急行線「黄金町」駅徒歩10分

定員

各回**30**人（先着順、1/11より受付開始）

参加費

無料

【申込・問合せ方法】

2024年**1月11日**（木）より受付開始。各回先着30人。メール・電話・FAXまたは右の2次元コードでGoogleフォームから①希望する講座名、②氏名（フリガナ）、③連絡先電話番号、④講座を知ったきっかけをご記入の上、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ「地域課題講座」担当へ

TEL：045-232-9544 FAX：045-242-0897 email: minami-kouza@yoke.or.jp

