

2019年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	第1回：オリエンテーション&料理教室と親睦食生活会	回数	1/9
日時	2019年4月9日（火） 9：50～13：30		
場所	梅文化会館 1F 料理室		
講師	和会（やわぎかい） 6名		
参加人数	受講生22名+サポーター8名 計30名		

1、西上代表挨拶

2、料理実習と親睦食生活会

高齢期の食生活 《メニュー》

* 鮭の混ぜご飯

* 野菜スープ

* 鰯と豆腐のカレー炒め

* ヨーグルトクルネ

3、各班毎に感想と意見を発表

各班より料理体験等々の発表があり、手際がよすぎて分からないまま料理が完成し消化不良気味、また、男性は家で「作ってみよう」と各々感想を話されていました。

4、調理を終えて

和会さんのご指導の下、6班編成で各班に男性が入り、また男性は料理が不慣れと言いながらも中々手慣れたものです。今後は健康な身体づくりの為、減塩を心掛けた食生活を送りたいものです。

5、オリエンテーション

- 「健康づくり講座」第1回～5回の講座内容の説明
- 注意事項の説明
- 受講生の自己紹介

6、配付資料

- 「高齢期の食生活」のレシピ
- 2019年度 すまいるカレッジ「健康づくり講座」 日程表
- 5月7日（火） 浅香山公園ウォーキングの案内
- 連絡手段の追加登録のお願い



料理実習の様子



和会の皆さん



和やかな食事タイム



男性も頑張っています



和会さんから優しくご指導



完成しました

