

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

2月は << 調理実習 >>

「福島県栄養士会」さんにご協力をいただき、待望の調理実習を開催しました。



今日は「糖尿病予防と食事」がテーマです。
メニューは、ビビンバム（混ぜご飯）と、きのこスープ。
デザートは「いちごヨーグルト」です。

食物繊維を多く含む食材を選びました。
健康でヘルシーなメニューになっています。
は〜い、それでは、錦糸卵から作ります。



今回は「双葉町」
が担当です。



笑顔!!





次回は、3月14日（第2水曜日）「閉講式」

3月7日（水）申し込み締切

【見学・申し込み方法】

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274

4月は「お花見」ですよ～。どうぞ、ご参加くださ～い!!