

医・食からアプローチする 元気モリモリ講座！

楽しく作って、ココロも身体も
お肌もキレイにしませんか？

- ① 8/28 (火) 10:00～13:00 プルプル潤い肌になれる料理
《調理》時短で簡単！食べてキレイになる！肌トラブルを身近な食材で解消
- ② 9/13 (木) 13:30～15:00 美しくなれる午後のスイーツ
《調理》目で見ても楽しめて、おいしく食べられるフラワーゼリー作り
一緒にサラダとデトックスドリンクも作ります
- ③ 10/18 (木) 10:00～13:00 みんな友だち！ハロウィンパーティ
《調理》みんなで楽しくハロウィン料理やお菓子を作りましょう
- ④ 10/20 (土) 18:00～19:30 健康コミュニティについて
《語り場》Linkwith～つながろう青森～代表者より
地域包括へのアクションプランや市民ネットワーク作りの話。
健康相談や看護・介護相談

講師：川上 美子

場所：3階 調理室(①②③)
2階 第5研修室 (④)

材料費：1,000円 (④は無料)

持ち物：エプロン、三角巾、フキン (①②③)



平成30年度青森県総合社会教育センター ボランティア自主講座

<お申込み・お問い合わせ>

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900 Mail: alis02@jomon.ne.jp

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

