

# いざというとき役に立つ、管理栄養士による料理教室

## ①認知症予防の料理教室

### 「食事から始める 認知症予防」

日常生活に支障が出てしまう認知症は、誰でもかかる可能性があります。自分にも家族にも負担をかけてしまうため、リスクはできるだけ避けたいもの。まずは、毎日に欠かせない食事から認知症予防を意識してみませんか？

メニュー ・炊き込みサバごはん  
・鶏肉ロール  
・ナッツ和え  
・甘酒もち

ミニ講義 認知症予防は食習慣から  
何食べる？どう食べる？  
すぐ実行!!

※メニュー等につきましては都合により変更になる場合もあります。

## ②介護食の料理教室

### 「簡単、時短、 お手軽介護食」

介護は「する」も「される」も色々と負担がかかるもの。毎日の食事作りが少しでも手軽になれば、気持ちと時間に余裕が生まれ、穏やかに食事を楽しめるかもしれません。未来のために介護食を体験したい人にもおすすめ！

メニュー ・さつまいもごはん  
・大根のミルフィーユ  
・ベジタブルポタージュ  
・ブラン・マンジェ

ミニ講義 食べる楽しみはいつまでも  
介護食の注意点・食べる力と  
食形態・作り方

※メニュー等につきましては都合により変更になる場合もあります。

## すてきな いきかた かんがえよう With You! フェスタ 2日目

日程：平成29年10月15日(日)

① 認知症予防の料理教室：10時～12時

② 介護食の料理教室：14時～16時

会場：図書館交流プラザ りぼら 2階調理室

講師：管理栄養士 広瀬 輝美 氏

対象：どなたでも

定員：各20人(定員を超えた場合は抽選)

費用：1人600円

申込方法：【はがき】

①参加希望教室名 ②郵便番号・住所 ③参加者の氏名(ふりがな)

④電話番号を記入して、

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地(福社会館5階)

男女共同参画課「フェスタ料理教室」係へ。

【ファクス】

FAX：0564-23-6626 ※裏面が受講申込票です。

申込期限：10月4日(水) 必着

意識することが大切ね!



# 「フェスタ料理教室」受講申込票

申込先：岡崎市役所（福社会館5階）  
 社会文化部 男女共同参画課 女性活躍推進係あて  
**FAX 0564-23-6626**

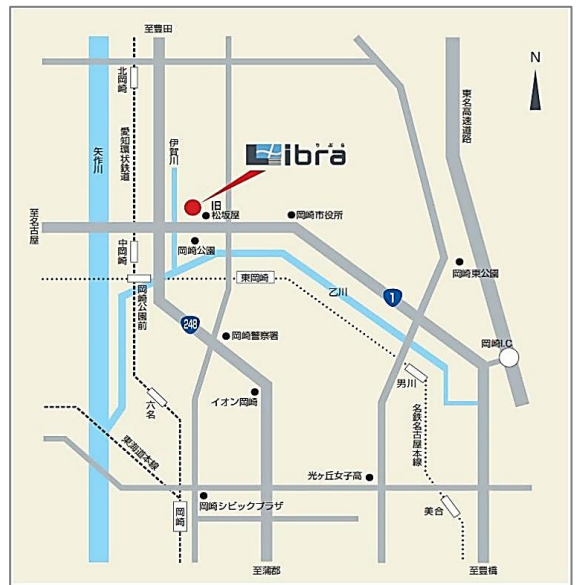
**申込期限**  
**10月4日(水) 必着**

※太枠内は必ずご記入ください。

参加希望講座 <small>※ 希望講座に○を記入してください。</small>	① 認知症予防の料理教室「食事から始める認知症予防」		
② 介護食の料理教室「簡単、時短、お手軽介護食」			
ふりがな			
代表者氏名			
住所	〒           —		
電話番号			
グループ 受講希望 <small>※最大2名まで</small>	ふりがな 氏名	ふりがな 氏名	

※ ご記入いただいた個人情報は、運営上必要な通知、統計、お問い合わせ以外には使用いたしません。  
 ただし、受講確定後に講座内容の調整のため、一部講師へ開示する場合がありますのでご承知おきください。

**【会場案内】岡崎市図書館交流プラザ（りぶら）**  
 岡崎市康生通西4丁目71番地



【電車】名鉄[東岡崎駅]から徒歩20分、[岡崎公園前駅]から徒歩15分、  
 愛知環状鉄道[中岡崎駅]から徒歩15分

【バス】名鉄[中岡崎駅]からまちバス[図書館交流プラザ]すぐ、名鉄[東岡崎駅]・JR[岡崎駅]から名鉄バス[図書館交流プラザ]すぐ

**男女共同参画課の  
メルマガ登録募集中！**

男女共同参画課が企画する講座やイベントのご案内が、指定のメールアドレスに届きます。  
 右のQRコードから読み取り、(もしくは直接「okazaki\_danjo@x.bmd.jp」へ) 空メールを送信し、折り返し届くメールに従ってご登録ください。