

冬の健康は食事から！

めんずおうちごはん パート2

人間の身体は寒さから体温が下がり免疫力がダウンします。
そんな弱った身体にパワーを取り戻すために、寒い冬に
負けない身体づくりに役立つ料理を学び、家族の健康
につなげましょう。



3月19日(土)

内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の家事・育児等、その中の料理への参画促進を目的とした「おとら飯(はん)始めよう」キャンペーンを実施しています。

時間:10:00~12:00 場所:びゅあ峡南 調理実習室

講師 栗田恭子さん(管理栄養士)

☆メニュー☆

- ・肉まん生姜風味
- ・めんたいポタージュスープ
- ・青菜のからし漬け



◇新型コロナウイルス感染拡大防止についてのごお願い◇

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。詳しくは、びゅあ峡南ホームページ内「びゅあ峡南を利用される皆様へ(閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。 <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan>

●対象者 男性(女性も大歓迎)

●定員 12名

●参加費 500円(材料費) ☆3/16からキャンセル料が掛ります。

●持ち物 エプロン・三角巾・お手拭タオル・筆記用具・マスク・スリッパ

●申込方法 電話・FAX・メールまたは直接びゅあ峡南まで

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

電話 0556-64-4777・FAX 0556-64-4700

E-mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

主催 山梨県立男女共同参画推進センター びゅあ峡南

