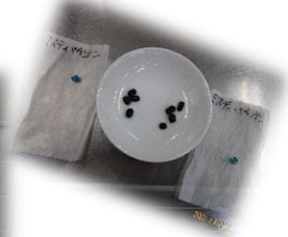


主催：寺泊支所 市民生活課 保健班

共催：寺泊コミュニティ推進協議会 健康・福祉部会

令和3年12月16日～令和4年3月3日 全3回

男だけの健康講座



産地の違うコーヒー豆の
飲み比べをしました！



第一回は寺泊海岸にお店を持つ「浜カフェD-WOOD」の
保坂さんを講師としてお招きし、コーヒーマスター講座を開催しました！
寺泊コミュニティセンターに寄贈されたレコードをかけながらの
とても素敵な時間でした！



食生活改善推進委員さん
にお手伝い頂きました。



お店と同じ
入れ方です！



2回目からは調理実習でした。和室にて座学の後、調理実習室へ移動。

「おにぎらず・鶏肉のレモン焼き・3色ナムル」に挑戦！

3回目は「ウドと鶏肉の春巻き・キャベツの和え物・

こんにゃくの煮物・バームクーヘン」に挑戦！

綺麗なキツネ色に焼けました！



頑張っておられました！



和室にてバランス食・栄養成分表示の講話
献立説明を受けました。



立派なお弁当の出来上がり！！

なるほど～
バームクーヘンは家で
作れるんですね！



5回シリーズでの開催予定でしたが、
期間中にまん延防止等重点措置が
発令され、残念ながら2回中止に
なっていました。
寒い季節の中、7名の皆様
にご参加いただきありがとうございました。