

一人暮らし中の  
あなたも

# 一人暮らしの ヘルシークッキング

もうすぐ  
一人暮らし  
のあなたも

野菜  
たっぷり

## <menu>

カフェ風ヘルシープレートランチ  
(豚しょうが焼きたっぷり野菜添え  
サラダ with 手作りドレッシング、  
みそ汁、ごはん)

日時：7月13日（土）

10:00～12:00

会場：北生涯学習センター

対象：15歳(中学生除く)～34歳

定員：20名

(定員を超える場合は抽選)

材料費：500円

持ち物：筆記用具、エプロン

三角巾、台ふき2枚

調理用具ふきん3枚

締切り：6月7日（金）必着

※講座中の様子を写真撮影し、ユースクエア事業の  
広報物、webサイトへ掲載公開することがあります。

おいしい

かんたん

ヘルシー

おいしい  
やさしい

## 講師：村田悦代（自然食研究家）

病気療養のため自然食を学び、食を整えることで身体の免疫力を上げることができると実感。以来、マクロビオティック、精進料理などを実践。食と健康を考える人を増やそうと、玄米おむすびの会名古屋代表として自然食料理教室、料理交流会、映画上映会などを実施。

イベント時のお弁当、カフェでのランチ提供をしつつ、名古屋食育応援隊として近郊でとれる野菜中心の食を広める活動を推進中。日本総合医学会食育リーダー。

## 「ヘルシーな食生活、心がけてますか？」

一人暮らし、いろいろと大変ですね。

職場や学校で長時間過ごして空いた時間に掃除、洗濯…。  
ご飯なんか作ってる余裕ない！ そう思っているあなた。

コツさえ分かれば、少ない材料で、簡単に、おいしく、ヘルシーな料理がつけちゃいます。食材の買い方と使い切り方、調味料の使い方など、知ればあなたの毎日が変わります。

楽しく作っておいしく食べて、目指せ、ヘルシーライフ！

## <主催>

### 名古屋市北生涯学習センター（開催場所）

【指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会】

〒462-0841 名古屋市北区黒川本通2丁目16番地の3

TEL (052)981-3636 FAX (052)981-3590

### ユースクエア（名古屋市青少年交流プラザ）

【指定管理者：名古屋ユースクエア共同事業体(NIK)】

〒462-0845 名古屋市北区柳原3-6-8

TEL (052)991-8440 FAX (052)991-8441

## <申し込み方法>

### ① 往復はがきによる申込み

往復はがきに、講座名、氏名（ふりがな）住所、電話番号をご記入の上、**北生涯学習センター**へ郵送してください。（返信の表面に、あなたの住所、氏名を記入してください）

### ② 電子申請サービスによる申込み

「名古屋市電子申請サービス」で検索の上、お申込みください。

(PC) <http://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

(携帯電話) <http://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

□個人情報の取り扱い※ に関するお問い合わせ先：

指定管理者 名古屋市ユースクエア共同事業体<NIK> 代表団体 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

事務局総務課庶務係 電話番号 052-614-7500 (月曜～金曜 ただし祝休日・年末年始を除きます。9時00分～17時30分)

※ 詳細は、<http://www.nespa.or.jp/privacy/>をご覧ください。