

無 料

令和6年度食育講演会

# 人生をおいしく食べよう

～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を心豊かに暮らすためのヒントを学びます。

## 【講師】

山際生活デザイン研究所

主宰 山際 千津枝氏

(料理研究家・栄養士・コメンテーター)

料理研究家として広く活躍すると同時に、メニュー開発、執筆、講演、公的機関の委員、テレビ番組、ラジオのコメンテーターとして多方面にわたってご活躍中。



料理が好きでなくても、不器用でも、どんなに忙しくても、お財布が豊かでなくても、おいしい料理は作れます。

食べることが好きで、家族や他者と食卓を囲む楽しさが大切だと思っていれば、不思議に料理は上達するものなのです。肩の力を抜いてちゃっちゃと作り、ゆっくりいただきますましょう。

日 時	6月26日(水) 14:30~16:00
開催方法	オンライン開催 (Web/会場: 藤沢市保健所) ※講師はWeb参加のため会場にお越しになりません
人 数	Web参加50名、会場参加50名 (先着順)
対 象	藤沢市在住・在学・在勤の方
申込期間	5月31日(金) 午前9時~6月19日(水) 午後5時
申込方法	藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX ※Web参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」からお申込ください。 ※FAXの場合は名前・連絡先・年代をご記入ください。
申込・問合せ	藤沢市健康づくり課 電話 (50) 8430・FAX (50) 0668



楽しい講話と簡単で  
おいしいレシピも紹介予定です。



申込はこちらから!

