

昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会共催

平成 23 年度 食と健康講座

～簡単アイディアで豊かな食卓を～

第 1 回 9 月 10 日（土）13 時～14 時 30 分＜講義とデモンストレーション＞
日常のテーブルコーディネイト

講師：氏家 正子 当日受付 12 時 30 分～

第 2 回 10 月 15 日（土）13 時～14 時 30 分＜実習＞
手軽に作れる美味しいおやつ

講師：前田 文子 事前申し込み※10/3～10/7

第 3 回 11 月 12 日（土）13 時～14 時 30 分＜講義＞
食事量の目安を知る“バランスガイド”の活用

講師：松本 晴美 当日受付 12 時 30 分～

第 4 回 12 月 10 日（土）13 時～14 時 30 分＜実習＞
楽々ヘルシーメニュー

講師：渡邊 隆子 事前申し込み※11/28～12/2

第 5 回 1 月 21 日（土）13 時～14 時 30 分＜講義とデモンストレーション＞
中食も上手に使ってバランス食

講師：高橋 律子 当日受付 12 時 30 分～

会場 昭和学院短期大学附属栄養科学研究所（短大キャンパス内）

入場は無料です。お好きな講演にご出席ください。

※事前申し込みは、各々指定の日程で受付ます。下記にお電話下さい。
（電話：047-324-7115）

アクセス

- ☆JR 総武線・都営新宿線「本八幡」駅または京成電鉄「京成八幡」駅下車、徒歩 15 分。
または高塚行・東松戸駅行・大町駅行バス 5 分「昭和学院前」下車。
- ☆JR 武蔵野線「市川大野」駅下車、バス 10 分。北総電鉄「東松戸」駅下車、バス 15 分。
いずれも本八幡駅行「昭和学院前」下車。