

防災食を試してみよう

地震や風水害などが続いています、皆さまはどのような「災害への備え」をしていらっしゃるでしょうか？

どんな時もお腹は減るもの、被災時にも栄養をしっかりとれるように、「災害時の食事」を試してみませんか？元ヘルスマイト会員の講師にご協力いただき、正しく簡単に作って試食をして「いざ」に備えましょう

※「ヘルスマイト」とは、健康づくりの普及活動を行う全国的に組織されたボランティア団体です。

第1回

9月20日  10:30~12:00

火を使わずに作ってみよう ■ストック食材を使って

第2回

10月18日  10:30~12:00

Eco (エコ) 調理に挑戦 ■環境にもお財布にも優しく

第3回

11月15日  10:30~12:00

どんな時もおいしく元気に！ ■美味しく映える！？防災食！

※事前申し込み制となります。お電話にてお申し込みください。

参加費

無料 (全3回)

持ち物

エプロン・マスク

定員

各回8人 (先着順)

講師

地域のボランティア講師
(元ヘルスマイト会員)

場所

片瀬地区ボランティアセンターひだまり片瀬
(藤沢市片瀬3-16-10)

お申込み・お問い合わせ先

片瀬市民センター地域づくり担当

0466 (27) 2711

平日午前8時半から午後5時まで

