

女性部だより

No.299

令和4年5月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室

3月2日に研修棟調理実習室、3日に石巻構造改善センター、4日に福岡支店の料理教室で健康料理教室を開催しました。講師でJA厚生連管理栄養士の井上氏の指導のもと、「ヘルシークッキング～色々食べよう10食品群～」をテーマに、☆魚と野菜のホイル焼き☆キャベツとワカメの和え物☆にんじんのポタージュ☆ブ



ルーベリーヨーグルトを作り、また、健康講話として「毎日何食品群！食べていますか？」を学びました。毎日10食品群のうち7種類以上食べると、3種類以下の人と比べ、足の筋肉が衰えにくく、歩行速度が落ちにくいと言われてい
ます。特にたんぱく質は大切で、血液や筋肉の材料になるほか、体力や免疫力を維持するためにも、毎日5種類を食べるのが望ましいそうです。

参加者募集

健康料理教室

☆今回のテーマは「ヘルシークッキング～腸活でおなかスッキリ～」です。

開催日 6月2日(木) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日 6月3日(金) 午前10時～午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 20名程度

参加費 550円(女性部会員外1,050円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日の10日前まで

無水鍋講習会

☆水無し調理のエコロジー鍋の紹介です。

開催日 7月12日(火) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日 7月13日(水) 午前10時～午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

講師 日本食生活改善指導会

インストラクター 真野 尚克 氏

定員 20名程度

参加費 550円(女性部会員外1,050円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日の10日前まで

※今回の講習では、実際に無水鍋やフライパンを使用して自分で料理を作り、試食していただきます。

ヨガ教室

☆姿勢と呼吸法で自律神経を調整、瞑想で脳を鍛える健康法です。

開催日 7月25日(月) 午前10時～11時30分まで

場所 JA豊橋 本店1階

講師 吉本 志帆 氏 **定員** 20名程度

参加費 500円(女性部会員外1,000円)

持ち物 マスク、ヨガマット、タオル、飲料水(水分補給のため)、体操用服装

締切日 7月15日(金)



親子(祖母・孫もOK)で作ろう 手作りパン

開催日 8月2日(火) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

レシピ てりやきチキンパン、あんぱん、にんじんとコーンのミルクスープ

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 12組(24名)まで

参加費 600円/1組(女性部会員外1,000円/1組)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 7月22日(金)

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。(年会費500円、印鑑が必要です)

