

日程が変更になりました

令和3年度 リーフエのリカバリー講座

～自分の元気を食べ物から考えてみよう編～

日時：令和3年12月22日（水）
10:00～13:00

場所：鹿児島市精神保健福祉交流センター
はーと・ぱーく 2階 調理室
講師：長友ゆかり氏(管理栄養士)

(南日本新聞：鹿児島元気食彩連載中)

対象者：鹿児島市にお住いの
精神障がいのあるご本人

定員：6名(定員を超えたら抽選)

参加費：無料(材料代500円)

申込締切：12月19日(日)

抽選結果については、12月20日(月)の
午後3時以降に当方よりご連絡
いたします

食べ物が自分の体を作っていると知りながらも、栄養を意識することはなかなかないのではないのでしょうか？ 食べることが好きな方も食べることに興味や意識が向かない方も元気な身体づくりのために、講座を通して食べる楽しみを感じてみませんか。

今回は先生の話聞いた後に簡単な料理を2品作ります。とっても簡単で美味しく元気になるレシピを新聞やラジオでお馴染みの長友先生が直伝いたします。

【申し込み・問合せ先】

TEL070-1500-9696

【電話受付時間】9:00～17:30

(火・日曜日を除く)

〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

鹿児島市精神保健福祉交流センター

(はーと・ぱーく内)

リーフェ(担当：橋口・北)

