

代沢地区

# 健康料理教室

栄養バランスを意識した食事メニュー



日時 令和7年11月28日（金） 午前10時00分～午後1時30分

場所 保健医療福祉総合プラザ（うめとぴあ）1階 調理実習室  
（世田谷区松原6-37-10）

☆交通アクセス☆

【電車】

・小田急線 梅ヶ丘駅北口 下車徒歩5分

【バス】

・小田急バス「松原」、「光明学校前」下車徒歩1分

・東急バス「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分

内容 ・講話「バランスよく食べて筋肉と骨を守っていこう」  
・調理実習

定員 先着24名（代沢地区在住者優先）

参加費 950円（保険料含む）

## 【メニュー】

ささみアボカドチーズ春巻き ご飯

かぼちゃとツナの洋風白和え

オレンジのヨーグルトがけ

※食材費の高騰等により一部変更となる場合がございます

申込み 10月27日（月）午前8時30分から受付開始

電話または参加費持参のうえ直接代沢まちづくりセンター窓口へ

その他 作成した料理は会場でお召し上がりいただきます。

（食中毒等のおそれがありますので、持ち帰りをご遠慮ください）

主催 代沢地区身近なまちづくり推進協議会 暮らしと健康づくり部会

協力 北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

問合せ 代沢まちづくりセンター TEL：3413-0513