

# 体によい食品とは？

～ヘルシーメニューをつくらう～

10 / 20 (土)、10 / 27 (土)

参加費 1,000円



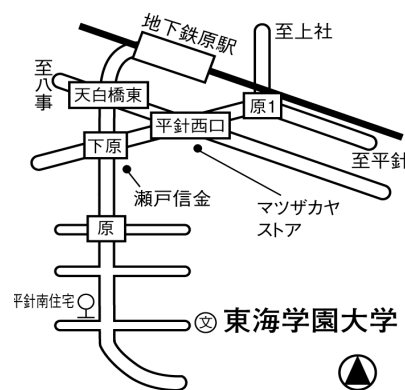
「体によい食品とは？」と聞かれても、なかなか思いつくものではありません。この講座では、体によい食品について学び、学んだことを生かしたヘルシーメニューを実際に調理します。健康な生活を送るために役立たせましょう。

講師：東海学園大学 健康栄養学部長・教授

**西堀 すき江** 先生(全回)

- 開設期間 10月20日(土)、10月27日(土)
- 時 間 午前9時30分～11時  
午前11時30分～午後1時
- 定 員 20名
- 対 象 一般
- 費 用 1,000円(教材費)
- 会 場 東海学園大学名古屋キャンパス

## 東海学園大学へのご案内



・地下鉄鶴舞線「原」駅下車・原駅バスターミナルより発車する市バスすべてに乗車可  
→「平針南住宅」下車、東へ徒歩3分  
※駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

回	日 時	学習プログラム
1	10月20日(土) 9:30～11:00	血液をサラサラにする食品とは① ～効果のあるもの、ないもの～
2	10月20日(土) 11:30～13:00	<b>調理実習</b> 血液をサラサラにする食品とは② ～血液サラサラ食品を使ったヘルシーメニュー～
※ 第1回と第2回は、同日に開催します。		
3	10月27日(土) 9:30～11:00	活性酸素を消す食品とは① ～老化防止効果～
4	10月27日(土) 11:30～13:00	<b>調理実習</b> 活性酸素を消す食品とは② ～活性酸素を消す食品を使ったヘルシーメニュー～
※ 第3回と第4回は、同日に開催します。		

# 申し込み方法

## 往復はがきによる申し込み方法

返信(表面)	往信(裏面)	往信(表面)	返信(裏面)
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> □□□-□□□□ 返信 あなたの氏名 あなたの住所	① 「体によい食品とは」 ② 〒・住所 ③ 氏名(フリガナ) ④ 年代 ⑤ 電話番号 ⑥	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> 往信 天白生涯学習センター行	468-0027 天白区天白町 大字島田字黒石 四〇五〇番地 何も記入しないでください。

●受講資格  
市内にお住まいか、  
お勤め、ご通学の方。



- (1) 応募は一人一通のみ有効とします。
  - (2) 往復はがきに上記の内容を記入して、天白生涯学習センターまでお送りください。
  - (3) **9月26日(水)必着**とし、定員を超えた場合は抽選を行います。
  - (4) 当選された方は、返信はがきでお知らせする期日までに、天白生涯学習センター窓口で受講手続きを行ってください。
  - (5) 定員に満たなかった場合は、9月27日以降、引き続き天白生涯学習センター窓口で受付を行います。
- ※ 市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の住所地の区名を⑥に記入してください。

## インターネットによる申し込み方法

下記URLまたは名古屋市のホームページから電子申請サービスにアクセスして、電子申請を行ってください。(電子申請をする場合、必須項目に注意してください。)

申し込み締め切りは、はがき同様**9月26日(水)必着**です。

【パソコン】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

【携帯電話】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>



## 天白生涯学習センターの窓口での申し込み方法

- 「返信用のはがき」をご持参ください。  
窓口にて所定の申込用紙に必要事項をご記入いただきます。
- はがきは、申込結果をお知らせするためのものです。官製はがきなどで結構ですが、返信先の郵便番号、住所、宛名を記入してご持参ください。

## 申し込み・問い合わせ先

### 名古屋市天白生涯学習センター

〒468-0027 天白区天白町大字島田字黒石4050

TEL802-1161 FAX802-1162 〈休館日〉第2火曜日、第4月曜日・年末年始