



東京聖栄大学

2024 公開講座

2024年6月29日(土)
10時～12時

2024年11月30日(土)
10時～13時

定員

定員

70名

24名

健康栄養講座

世界の食文化講座

フレイル予防の食生活

クリスマス菓子

～おいしい貯筋でハッピー長寿～

「ベラヴェッカ」を作しましょう

講師 佐藤 ひろ子 准教授

講師 荒木 裕子 図書館長・特任教授(常勤)

フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。

おいしく食べて筋肉を維持する食生活を、保健所で長年栄養指導を担当してきた講師と一緒に考えてみませんか。

フランスアルザス地方のクリスマス菓子「ベラヴェッカ」は、たくさんのドライフルーツを練って焼いたリッチなケーキです。実習ではひとり1台焼いてお持ち帰りいただきます。ベラヴェッカで、素敵なクリスマスを迎えませんか。

対象者 15歳以上の方
受講料 無料
応募締切 6月10日必着

対象者 15歳以上の方
受講料 3,000円
応募締切 11月11日必着

座学
講座

実習
講座

※なお、天災や感染症等の状況により、講座内容に変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

応募方法 往復ハガキに
講座名、氏名、住所、年齢、性別、
連絡先 をご記入の上お申し込みください

詳細は ホームページ
「生涯学習」 をご覧ください



東京聖栄大学
生涯学習センター

〒124-8530 東京都葛飾区西新小岩1-4-6
<https://www.tsc-05.ac.jp/>

◆お問い合わせ：03-3692-0211 (内線344)

◆会場：東京聖栄大学 ◆共催：葛飾区教育委員会