JARP　西東京会 第４２回イベント

「料理教室を体験し認知症予防と食事についての卓話を聞く」のご案内

西東京会では第２回料理教室を下記の要領で開催いたします。
今回は皆さんと懐かしい和食を作り、出来立ての料理を美味しく味わってみましょう。
食後は「生活習慣病や認知症予防と食事」についてお話を聞き、食生活の大切さを学びます。
料理を作ることは良い頭の体操になります。奮ってご参加ください。

1．開 催 日　　**平成３１年２月５日（火）　午後１時～５時**

2．場　　所　　**東京都武蔵野市市民会館**
武蔵野市境２-３-７　☎ 0422（51）9144
JR 中央線・「武蔵境駅」から徒歩６分

3．集　　合　　**武蔵境駅 北口改札**　午後１時（時間厳守）　歩いて会場に向かいます。

4．講　　師　　**小島カエ先生**（管理栄養士）

5．参 加 費　　**１，０００円**（食材費を含む）

6．募集人数　　**２４名（先着順・料理室に定員があるため早めにお申込みください）**

7．そ の 他
◇ 参加者はエプロンと頭を覆うもの（手拭、タオル類）を持参ください。
◇ 料理教室終了後、駅近くで有志による懇親会を予定しています。
◇ 集合から解散まで傷害保険が付保されます（日退協負担）
◇ 世話人・連絡先
安藤隆夫　080-5453-5995　　遠間ひで子　090-2666-8200
橋本隆夫　080-5930-9103　　比留間文子　090-4455-4695

8．申込方法　参加ご希望の方は平成 31 年**１月１８日**(金)までに同封の「参加申込書」
またはFAX（03-6240-9382）にて事務局宛にお申込みください
※ 協会ホームページからもお申込み出来ます。
※ どなたでも参加出来ます。お友達やお仲間を是非誘って下さい。

※ 新入会員大募集中です。同僚、友人、知人を是非ご紹介下さい。