

平成23年度 あいの里ヘルシー教室実施予定表

	岡山市	瀬戸内市（牛窓町）
5月		
6月	18日（土） 古都宿コミュニティーハウス 講話「夏を元気に過ごすために」 29日（水） 健康いきいき教室 at 山田公会堂 講話「便秘と生活習慣病について」	
7月	7日（木）あいの里ナイスエイジング at あいの里クリニック 通所リハビリ室 講話「暑さに負けない夏バテ対策」 10日（日）クッキング教室 at ピースナッツ 「夏バテ予防料理」	
8月	4日（木）藤田老人会ナイスエイジング at クリニック DC 室 講話「夏を元気に過ごすために」 20日（土）サロン会 at 畝尾家 「みんなでヘルシーたこ焼きづくり」	7日（日）クッキング教室 at 牛窓町公民館 「旬の食材で夏バテ予防」 
9月	11日（日）クッキング教室 at ピースナッツ 「災害時簡単クッキング」	
10月	16日（日）クッキング教室 at 牛窓海水浴場 「アウトドアヘルシークッキング」	
11月	30日（水）包括いきいき at 妹尾崎 講話「快便！で元気はつらつ！」	20日（日）クッキング教室 at 牛窓町公民館 「地元の食材でヘルシーおもてなし料理」
12月	5日（月）第2回介護食おせち 試食大会  at THP 室	17日（土）子供対象事業 at 牛窓町公民館 「クリスマスケーキ作り」
1月	8日（日）包括いきいき at 南大福 講話「快便！で元気はつらつ！」	
2月	5日（日）クッキング教室 at ピースナッツ 「バレンタイン料理」	
3月		18日（日）クッキング教室 at 牛窓町公民館 「身近な食材で花粉症対策」
4月	健康フェア	