

免疫力を 高めるための食事と生活習慣 ～今日からはじめる乾物のススメ～



切り干し大根、高野豆腐、麩、寒天などのさまざまな乾物は、うまみが凝縮され、低カロリーで食物繊維、ミネラルなどが豊富で栄養もバツグンです。

輸入に頼らず入手可能、常温で長期保存できる乾物を利用することは、エシカル消費にもつながります。

免疫力を高める食事と生活習慣のお話とマンネリになりがちな乾物をおいしく活用する講師おすすめレシピを学びませんか？

日時

令和4年 **6月28日(火)**

14:00～15:30

場所

小田南生涯学習プラザ ホール

講師

大阪ガスマーケティング株式会社

経営企画本部 近藤 信二氏

株式会社大阪ガスクッキングスクール

メニュー開発グループ 次郎丸 智子氏

(管理栄養士・食生活アドバイザー2級)

募集

50名 ※当日はマスクを着用してご参加ください。

申込二次元コード



～お問い合わせ～ 尼崎市消費生活センター 電話 06-6489-6690

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、やむを得ず中止や延期などをする場合がありますので、ご注意ください。

<開催場所>

小田南生涯学習プラザ

尼崎市長洲中通1丁目6番10号

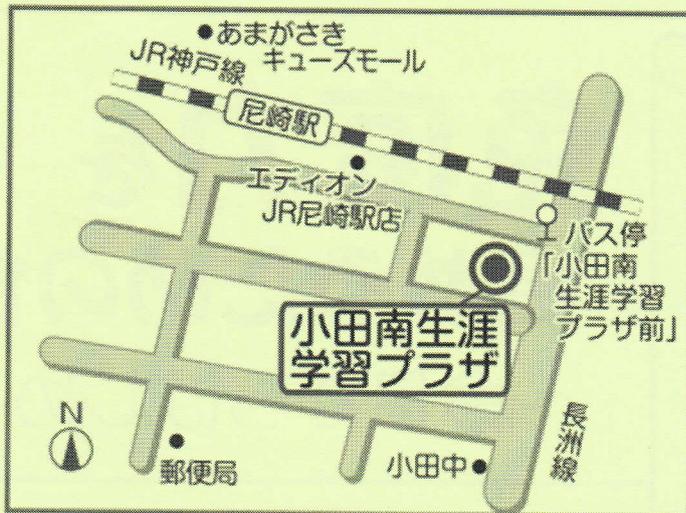
<電車の場合>

JR 神戸線 尼崎駅南口より東へ徒歩5分

<バスの場合>

■停留所■

阪神バス「小田南生涯学習プラザ前」



あま咲コイン SDGsポイント付与について

講座を受講していただいた方に 100 ポイントを付与いたします。ご希望の方は、カードまたはアプリをインストールしたスマートフォンをご持参ください。



お申し込みは、電話・FAX・メールにて

◎ 電話でのお申込み

尼崎市消費生活センター（市役所中館8階）電話06-6489-6690へお申し込みください。

◎ メールでのお申込み

件名に「6月28日講座申込み」、メール本文に、①氏名、②電話番号をご入力の上、
「ama-moshikomi@city.amagasaki.hyogo.jp」まで送信ください。



◎ FAXでのお申込み 06-6489-6686

講座名	6月28日（火） 14:00～15:30 免疫力を高めるための食事と生活習慣 ～ 今日からはじめる乾物のススメ ～	
フリガナ		
お名前		
連絡先	電話	
	FAX	

（記入して FAX 送信にご利用ください）