

# 参加募集

食と健康シリーズ  
今回のテーマは  
『ダイエット』

## 「食と健康 料理教室」開催のご案内

尾張栄養士の会“あしたば”より管理栄養士の先生をお迎えし、料理教室を開催します。  
運動不足になりがちな毎日、体重が気になる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？  
今回のテーマは『ダイエット』。ちょっとした工夫で満足感が得られるレシピを詰め込みました。  
ダイエットだけど我慢しすぎず、楽しくおいしい食事を楽しみましょう。



- 開催日 **1** 10月21日(木) **2** 10月22日(金)
- 時間 10:00~13:00(終了予定)
- 場所 一宮生協 本部/生活センター内 キッチンスタジオ  
(一宮市末広2丁目19-1)
- 講師 管理栄養士 岩田愛 先生・森結花 先生 (両日ともに・予定)

昨年OPENの  
キッチンスタジオには  
もうお越しいただきましたか？  
まだの方は綺麗なスタジオで  
一緒にお料理  
楽しみましょ♪



### YUMMY!

#### 【メニュー】

- ・ さっぱり&食物繊維たっぷり！  
『豆腐ハンバーグきのこソース』
- ・ ヘルシー食材で  
もちもちモッツアレラチーズ風♪  
『カプレーゼ風サラダ』
- ・ 一皿で大満足の満腹スープ  
『かぼちゃスープ』
- ・ SNS映え♡萌え断スイーツ  
『お花の寒天』

- 一宮生協組合員対象、定員は収容人数の半数の8人です。申込み多数の場合は抽選となります。
- 参加費（材料費含む）はお一人1,000円です。参加費は当日受付にて集金させていただきます。
- 材料の準備があります。10月14日（木）からのキャンセルは代理の方を立てていただくか、参加費の半額を負担していただきますので、予めご了承ください。
- お問い合わせ・申し込みは9月24日（金）までです。

※組合員活動再開に向けたガイドラインに沿って開催準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや国や県などの動向を見ながら、イベント等の中止・延期の判断について適宜見直すこととしますので、予めご了承ください。



### 誰でも簡単！スマホで申し込み

スマホのカメラで  
パシャッ



①右のQRコードをスマホのカメラで読み込み、申し込みフォームにアクセス！

※パソコン場合はブラウザのアドレス欄に直接入力できます。 <https://forms.gle/UGn5bTEdQVMS7hpe7>

②組合員・参加者情報等を入力します。

③抽選になった場合は当落案内・参加者には持ち物等、当日の参加案内を10月4日(月)にメールで送信します。必ずご確認ください。

★電話でも申込み・お問い合わせができます。

アイチョイス・コールセンター 0120-52-1252 (月-金 9:00~18:00)

※抽選結果・参加案内は、10月4日(月)~8日(金)の配達時に文書にてお知らせいたします。