

2026年9月17日(木) 山陽新聞 [特集]

山陽新聞カルチャープラザ 新しい学びで豊かな時間を

厳しい暑さも和らぎ、本格的な秋の気配を感じられるようになりました。新しい学びや趣味、スポーツでより豊かな時間を過ごしませんか。

山陽新聞カルチャープラザでは、岡山県内7教室で多彩な講座を開講しています。今回は新しいウェブサイトや10月から始まる新設講座を紹介します。

体にやさしい料理教室 ～知って得する食生活のミニ知識～

＝川崎医科大付属病院栄養部＝



10月の講座で作る献立

認知症や肥満予防へ

川崎医科大付属病院栄養部の協力で「体にやさしい料理教室」知って得する食生活の「ミニ知識」を10月14日午前10時半から、倉敷教室で開きます。

す。

毎日の病院食を手がける管理栄養士が「認知症予防」健康寿命を延ばそう」をテーマに、作り方や知識を伝授。イワシのカレー風マリネや具だくさん鶏汁、ナッツ入り白あえなどを作ります。

11月11日は午前10時半から「肥満症対策」年末年始のヘルシーメニュー」と銘打った教室を開催。受講料2310円、材料代800円。要申し込み。(倉敷教室)