【01】

開催日程第1回6月4日(火)13：30～16：30

第2回9月14日(土)13：00～16：00

第3回12月9日(月)9：30～12：30

開催場所中央公民館

講習内容人口呼吸、心臓マッサージ、止血方法

定員30名

申込み方法所定の用紙にご記入の上、FAXして下さい

その他動きやすい服装で参加して下さい

問い合わせ先さくら台消防署救急係

【02】

＜材料＞プリン型4個分

卵2個

牛乳300ml

砂糖50g

バター適量

生クリーム適量

バニラエッセンス少々

【03】

メニュー

黒糖あんみつ500円

抹茶あんみつ550円

栗ぜんざい550円

コーヒーセット1,200円

紅茶セット1,200円

【04】

生命維持と栄養素

食物と生命人間は、食物から摂取した成分を、体内で分解、吸収し、生きるために必要な筋肉・血液などの細胞を作り出しています。

栄養素体を作り、支える栄養素には、糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素と、ビタミン・ミネラルを加えた五大栄養素があります。

バランス栄養素が体中で円滑に働き、健康な体を維持するためには、それぞれの栄養素がバランスよく摂取されることが必要です。