

第66回 みんなラボカフェのご案内



みんなラボ会員の皆様

青葉が目眩しいこの頃、皆様はますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さてこの度、みんなの使いやすさラボでは、第66回みんなラボカフェとして、秋田市の管理栄養士・木村まゆみさん（食^{ナビ}ステーション）に、「アクティブな高齢者のための食事と電子レンジ活用術」と題して、講演していただきます。年齢を重ねると、食事がワンパターンになりがちです。また、一度に食べる量が少なくなるため、複数の食品をバランスよく食べることも難しくなります。そこで、年齢に合った食事とはなにか、必要な栄養素には何があるのか、簡単に美味しく調理をするためにはどうしたらいいか、などを皆さんと考えたいと思います。また、お料理が楽しくなる道具として最新の「家庭用オープンレンジ」の利用例を紹介して、最近の「電子」レンジのどんな処が便利なのか、そこでの使いやすさの問題などについても議論していきたいと思います。

ご家族やお友達も一緒に、ぜひお越しください。皆様のお申し込みをお待ちしています。

日程： 2019年5月21日（火）
時間： 13時30分 ～ 15時00分
場所： 筑波大学「総合研究棟A」111室
（裏面に地図がございました）

お持ち物： 会員証

13時から
受付開始です！



あきたいぬ



秋田市 エイジフレンドリーシティ

参加を希望される方は、みんなラボまでお電話またはメールにてご連絡ください。

ご連絡の際は、会員番号をお伝えください。



電話：029-879-7351

Mail：mado@tsukaiyasusa.jp

（受付時間：平日 9:00～17:00）

みんラボカフェ会場へのご案内

●お車でいらっしゃる場合

1. 学園東大通りを筑波山方面へ直進し、柴崎交差点の次信号を左折して筑波大学構内に入り、駐車場に車をおとめください。
2. 駐車場から総合研究棟 A まで徒歩でお越しく下さい。



地図.筑波大学構内

●つくば駅からバスでいらっしゃる場合

1. TXつくば駅前にあるバスターミナルの「6番」から出る、「筑波大学循環（左回り）※」のバスへご乗車いただき、「筑波大学中央」のバス停でご降車ください。
 2. そこから地図の通り総合研究棟 A へいらしてください。
- ※「筑波大学中央」や「筑波大学循環（右回り）」でも筑波大学中央まで行きますが、少し遠回りをします。

皆様のお越しをお待ちしております。