

前橋市共催 !!

# まちなかキャンパス



今月のピックアップ講座と、講師の声を皆さまにお届けします！

## 『作ってみよう！健康食① 「おもてなしのヘルシーおせち」』

開催日：平成 28 年 12 月 20 日(火)  
10:00 ~ 13:30  
会 場：中央公民館 料理実習室・会食室

### ●講座の紹介



お正月は、いつもよりちょっと華やかに家族や友人と食卓を囲みたいものです。おせち料理はその中心になりますが、肉や魚等を使った料理が多いため、

摂取エネルギーやたんぱく質の摂り過ぎなどから体重が増えてしまった経験はありませんか。普段から使っている野菜を彩り良く主役にして、野菜の旨味を引き出す調理方法を紹介しながら、食べ過ぎ予防にもつながる食べ方についてもお話しします。※持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、スリッパ (材料費：1,000 円)

### ●ワンポイントアドバイス

- ①一汁三菜を基本にした栄養バランス
- ②いろいろな食材を組み合わせ、食物繊維を充足させる。
- ③「食べる順番」を心がける。



講師名：群馬県済生会前橋病院  
栄養科長 管理栄養士 小野澤しのぶ 氏

## 『大丈夫!? 認知症！ ～認知症に優しいまちづくり～』

開催日：平成 28 年 12 月 13 日(火)  
10:00 ~ 12:00  
会 場：中央公民館 506 学習室

### ●講座の紹介



NPO 法人 成年後見センター群馬では、毎月 1 回皆様の生活に役立つ情報や知識をお届けしています。今回は、ケアマネジャーで認知症ケア専門士でもある講師が、仕事

での体験談もお話ししながら認知症の基礎知識をクイズ形式で分かりやすく学びます。今や、認知症は他人事ではありません。自分のため・家族のため・地域のため、認知症に優しいまちづくりを一緒に始めましょう。

### ●ワンポイントアドバイス

認知症の方との接し方の基本は、まず言動を否定しないこと、と言われていています。相手の気持ちになって考えることは、どんな時にも大切なことですね。



講師名：NPO 法人 成年後見センター群馬  
理事長 認知症ケア専門士 細井靖子 氏

まちなかキャンパスでは他にも色々なジャンルの講座が盛りだくさん!!

※講座参加には事前申し込みが必要です。下記までお電話、または FAX にてお申し込みください。

前橋商工会議所 地域産業振興部 商業振興課 Tel. 027-234-5109 Fax. 027-234-8031

## ハイテクと国際化で農業・園芸の発展に貢献します

農産種苗・飼料作物種子・施設資材・農薬・肥料・養液栽培・球根タネ・花苗・家庭園芸資材・緑化・造園



## カネコ種苗株式会社

本社：前橋市古市町1-50-12 TEL 027(251)1617  
支店：東京・宇都宮・土浦・熊谷・千葉・川崎・甲府・札幌・盛岡・仙台／古川／山形(営)・郡山  
静岡・名古屋・広島／山口(営)・福岡／長崎・大分(営)・熊本・都城／宮崎・鹿児島(営)  
研究所：くにさだ育種農場・波志江研究所・宮崎育種農場

# 前橋銀行会

(一社)群馬県銀行協会

会長 齋藤 一雄

桐生信用金庫 アイオー信用金庫 農林中央金庫 高崎信用金庫  
 しのめ信用金庫 商工組合中央金庫 大光銀行 栃木銀行  
 東和銀行 みずほ信託銀行 三井住友銀行 三井住友信託銀行  
 北越銀行 りそな銀行 横浜銀行 みずほ銀行 足利銀行 群馬銀行

## 地元の事業者皆さまのより良いパートナーであり続けます!

当金庫では、運転資金、設備資金をはじめ、政府系金融機関や信金中央金庫の各種代理貸付もお取り扱いしており、お客さまの様々な資金ニーズにお応えしております。



ご相談はお近くの  
「しのめしんきん」窓口へ  
お気軽にどうぞ!

夢を語ろう、手をつなごう。



しのめ信用金庫

<http://www.shinonome-shinkin.jp/>

## 声の職人、音声のスペシャリスト!

### FM GUNMAのアナウンスコンテンツ

#### 出張話し方・マナー教室

FM GUNMAのアナウンサー経験者・講師陣が、会社・学校にオジャマして熱血指導!

#### 司会

パーティー・イベント・コンサート・シンポジウム・講演会のMCはおまかせ!

#### タレントブッキング

各種イベント・催し物に、著名人・タレント・歌手・アーティストをブッキング!

#### ナレーション

各種音声メディア  
声の録音・制作は得意分野!



講師：清水由美



講師：高橋のり子



講師：新木睦子

講座の内容・お申し込みはWEBサイトをチェック!



お問い合わせ  
アナウンスセミナー事務局  
027-230-1885

fm Gunma 86.3

前橋広域  
物産振興  
協会

前橋市表町二丁目29-16  
TEL 027-223-1181



# 来春Open!

JR前橋駅構内

## 前橋物産館