



公開講座 NPO 法人ハッピーウーマンプロジェクト 料理教室

# 幸福女性飯店

2012



烹飪教室

今年は中華だ!

**日時** 2012年1月29日(日)  
午前9時半からお昼過ぎまで

**場所** 大庄地区 コミュニティセンター  
(裏に地図あります)



医食同源(いしょくどうげん)とは、日頃からバランスの取れた 美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方。季節にあわせた食事をとって、元気に、そしてハッピーに暮らしましょう!



## メニュー

**春餅(ちよんぴん)** 立春に食べるクレープのようなもの

**おかゆ** 中国では季節にあわせて食べるお米も違うとのこと。何種類かのお米で..

**炒め物** 豚肉とジャガイモとセロリの炒め物を、春餅に巻いて食べます

**黒豆と大豆の豆乳** 講師が毎朝飲んでいるという豆乳をお福分け



大連出身の「富山市国際交流センター」銭輝さん(女性)によるクッキング教室です。

あなたも、本場の中華料理に挑戦してみませんか。

●参加費 2,000円(一般) 1,500円(会員) 子ども(小学生まで500円)

●申込 TEL:090-2838-1341 または  
info@happy-woman-puroject.net

元気に、そしてハッピーに暮らしたい…

それが私たちの願いです

**会員募集中**

ハッピーウーマンプロジェクトは女性のエンパワーメントを支援し、  
心も身体も元気に、自信をもって生きることができる社会をめざします

はじめは…

2004年5月から、私たちは消費者の立場で女性医療を考えることをきっかけに、女性の健康や生き方について話し合ってきました。富山には仕事も家事も育児もこなそうと懸命に生きている女性が多いこと、それが高じるあまり心身の不調をきたす場合があることを知りました。

その中で明らかになったのは、仲間と共に学び、語り、共感しあうことが私たちの元気の素になるということです。私たちが健康であるためには、一人ひとりが正しい情報を得て意識を変えていくことが必要なのです。

この活動を継続し広めることで、女性のエンパワーメントに役立てたいと願い、2006年5月に NPO 法人化しました。

**大庄地区コミュニティセンター (JR 富山駅から車で約20分)**

**住所 富山市田畠97-1 電話(076)-483-2340**

