

練馬区プレスリリース 送付日 2017年(平成29年)4月21日

区長室 広聴広報課 広報戦略係 電話 5984-2693

事前のお知らせ

健恋7係プロジェクト企画

アラサー・アラフォー男子の健康づくりを応援!

簡単3ステップでつくる「練馬区男子料理部」を開催

とき	平成29年5月27日(土) 11時00分~13時30分
ところ	練馬区立生涯学習センター 2階調理実習室 (豊玉北6丁目8番1号)

区は5月27日に、区内在住・在勤・在学のアラサー・アラフォー男性を対象とした料理講座「練馬区男子料理部」を初開催する。(受付は区ホームページより4月24日から開始。先着24名、参加費無料。)

「自炊をしたいがきっかけがない」「野菜不足が続いている」といった、同世代に多い食生活の現状を改善してもらうために、区の若手職員が中心となった「健恋7係プロジェクト」が企画した。同プロジェクトでは、昨年度から2か年計画でアラサー・アラフォー世代向け事業を展開している。

当日は「切る・炒める・煮込む」など3ステップ以下で調理できるメニューを用意。春野菜のカレーポトフや中華風たたききゅうり、にんじんしりしりなど6種類の料理を作る。食材には、地元のJA東京あおば提供の練馬野菜を使用する。

担当者は「講座ではおいしさを味わうだけでなく、料理をすることや皆と一緒に食事をする楽しさを部活のような気分で味わってもらいたい。健康を考えた食生活を意識するきっかけにしてもらいたい。」と話している。



男子料理部ポスター

【詳細】

日時：平成29年5月27日(土)11時~13時30分(開場10時30分)

会場：練馬区立生涯学習センター 2階 調理実習室

(西武池袋・有楽町線/都営大江戸線 練馬駅下車徒歩10分)

料理内容： 中華風たたききゅうり 春野菜のカレーポトフ 春菊の簡単白和え ポテトサラダ  
にんじんしりしり 肉野菜炒め

そのほか主催者側から白飯、味玉、ミニトマトの杏酒漬が提供される。

対象者：アラサー・アラフォー世代(おおよそ20~40代)で区内在住・在勤・在学中の男性

持ち物：特になし。手ぶらでOK

申込方法：区ホームページ電子申請から申込 / 定員：24名(申込順)

応募開始日：平成29年4月24日(定員になり次第終了)

講師：練馬区食育推進ボランティア

【健恋7係プロジェクト】

平成26年度より開始した広報戦略プロジェクト。若手職員が中心となって若い世代へむけての健康づくりの企画立案を行っている。28年度からは二か年計画でアラサー・アラフォーを対象とした健康づくり事業をおこなっており、28年度はアラサー・アラフォーのための身体のコンディショニング講座やフリーペーパーの発行などを行った。29年度は、前回好評だったコンディショニング講座を「夏の疲れ対策編(仮)」として実施予定。

【フリーペーパーの発行】

健恋7係プロジェクトでは、平成27年度より、若い世代に向けての健康情報発信の手段として、フリーペーパーを発行している。10日発行の今年度第1弾となる今号では、「健康づくりにつながるオススメ区の事業」を、フローチャート形式で紹介している。

発行部数：2000部 / 配布場所：区内協力店舗等約40か所

【問い合わせ】練馬区 健康推進課庶務係 電話 03-5984-2482