

社團法人台東縣康復之友協會

The Association for the mentally ill, Taitung

團結就是力量 透過匯聚資源 影響政府精神衛生政策的檢討與制定



健康廚房在我家

好好照顧自己的身體，我們可以從最直接、最簡單的方式：「吃」來開始。

我們要如何「吃的健康」、「吃的美味」、「吃的營養」？這是一門需要長年累月關心的議題與學問。要如何把常見的食材，使用簡單的調味，讓我們「好好的吃」？

我們要如何能在飲食中減少碳水化合物，但又吃的飽、吃的美味又健康？

我們邀請在台東市開立十年生機飲食店陳秀基店長，帶領我們走進美食饗味天地，使用常見的食材，簡易的廚具，變化出一道道美味的料理。

邀請您與我們一起～

參加者注意事項：

1. 須配合上課後自行在家練習，並拍照。
2. 於指定日期至本會進行回覆示教。

場次	上課日期	時間	參加者自行在家練習週	參加者回覆示教日期
1	106年9月11日(一)	下午2點至4點，共2小時	9/18-9/24	106年9月25日(一)
2	106年10月2日(一)		10/9-10/15	106年10月16日(一)
3	106年10月23日(一)		10/30-11/5	106年11月6日(一)

參與人數：免費，共6人(以本會會員或會員之子女且具精神疾病身分者優先)，額滿為止。

上課地點：本會活動教室(台東市更生路1000號)

報名方式：採電話報名，089-232332

感謝富邦慈善基金會補助辦理