受講無料
（要申込）

スキマ時間に受講できる♪
オンデマンド食育講座

くらしフェスタ東京2026
東京都消費者月間協賛事業



新生活を応援！
コスパ・タイパも大切に！

～はじめての自炊とお弁当にチャレンジ～



進学、就職、単身赴任…　いよいよ春からひとり暮らしデビュー！
食費や栄養バランスは気になるけれど、自炊はハードルが高そうだなぁ…。
今回はそんな皆さんに向けて、ムダのない買い物術や
時短ごはん、お弁当づくりのポイントをご紹介。
ひとりごはんを無理なく・おいしく楽しもう！





三鷹地域活動栄養士会 会長
管理栄養士
講師　奈良　理香子 先生

※イラストは生成AIで作成

配信期間　**３月５日（金）正午～３月２６日（金）正午まで**
視聴方法　**YouTube（約60分）**事前に視聴用URLをメールで送付（通信費は自己負担）
申込方法　**電子申請**
申込期限　**令和９年３月２５日（木）受信有効**
対　　象　**都内在住・在勤・在学の方**

申込みは**東京くらしWEB**の講座案内ページから
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20270305.html

※電子申請が難しい場合はご相談ください。
※オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。
※講座内容についてご質問がある場合には、申込みフォーム内の<ご質問>欄にご記入ください。
（すべてのご質問にお答えできない場合もございますのでご了承ください。）
※個人情報は講座目的以外には使用いたしません。

【問合せ先】
東京都多摩消費生活センター
TEL：042-522-5119