

저속노화 건강밥상

강 사		임지현	
강의기간		2026. 9. 10.~ 9. 17.	강의시간 (목) 14:00~16:00
강의장소		미추홀구평생학습관	강의횟수 2회차
모집인원		12명	대 상 신중년
수 강 료		5,000	교재·재료비 20,000원
준 비 물		앞치마, 요리 후 담아갈 용기	
강의설명		이 강의는 저속노화를 위한 식물성 건강밥상을 주제로, 건강식단을 쉽게 이해하고 실천하도록 돕는 이론+요리실습 프로그램입니다. 노화를 늦추는 식습관과 일상에서 건강관리에 도움 되는 식단 구성을 배우고, 간단하지만 지속 가능한 건강 요리 만드는 법을 습득합니다.	
구 분	일 자	강 의 내 용	
1강	9/10	<이론> 노화를 늦추는 식사의 기본 '저속노화 식단' <요리실습> 영양밥, 저염소스, 제철채소구이	
2강	9/17	<이론> 일상의 즐거운 변화 '지속가능한 건강 습관' <요리실습> 채소모듬말이, 발효소스, 가을샐러드	