

65 歳からの男の食卓

～初心者のための食の入門教室～

対象

市内在住の 65 歳以上の男性

3 日間参加できる方

先着 10 名

*初めて参加される方が優先です

料理をしてみたい!

そんなあなたにぴったりの初心者向けの教室です

管理栄養士と一緒に、ご飯を炊いたり

簡単な調理をしてみましょう。

また健康に過ごすための食事の秘訣もお伝えします。

この教室をきっかけに食の世界へ一歩踏み出してみませんか。

「初夏コース」と「秋コース」の内容は同じです。どちらかのコースを選んで申込みして下さい

初夏コース

開催日	時間	内容	申込開始	申込締め切り
5月21日(水曜日)	10時～13時	調理実習(メイン・魚料理)	4月15日 (火曜日) 9時から	5月13日 (火曜日)
6月4日(水曜日)	10時～正午	栄養講話 (調理実習はありません)		
6月11日(水曜日)	10時～13時	調理実習(メイン・肉料理)		

秋コース

開催日	時間	内容	申込開始	申込締め切り
10月15日(水曜日)	10時～13時	調理実習(メイン・魚料理)	9月16日 (火曜日) 9時から	10月7日 (火曜日)
10月29日(水曜日)	10時～正午	栄養講話 (調理実習はありません)		
11月12日(水曜日)	10時～13時	調理実習(メイン・肉料理)		

場所 **健康センター 2階 栄養実習室**

(猫実1丁目2番5号)

おさんぽバス

医療センター線「健康センター・郷土博物館」下車徒歩1分

舞浜線 「健康センター」下車徒歩1分

東京ベイシティバス 6系統 「市役所前」下車徒歩2分

*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

材料費

調理実習1回につき 300円

持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル

マスク(不織布)・飲み物

筆記用具

