

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15日(水曜日)	10時～13時	料理を作ります	4月15日 (月曜日) 9時から	5月7日 (火曜日)
5月29日(水曜日)	10時～13時	料理を作ります (調理実習はありません)		
6月12日(水曜日)	10時～13時	料理を作ります (調理実習はあります)		

秋コース

開催日	時間	内容	申込開始	申込締め切り
10月16日(水曜日)	10時～13時	料理を作ります	9月17日 (火曜日) 9時から	10月8日 (火曜日)
10月30日(水曜日)	10時～正午	栄養講話 (調理実習はありません)		
11月13日(水曜日)	10時～13時	料理を作ります		

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。

*内容の変更や教室を中止させていただく場合があります。

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



