

シニア男性

料理教室



料理初心者の男性向けの料理教室を開催します。

「自分でも食事を作りたい。」「簡単な料理を覚えたい」方、大歓迎です。減塩の基本となる出汁の取り方や、野菜の切り方、活用法など、健康になるための料理のコツも学べます。

東海市健康づくり
食生活改善協議会が、
講師を務める、
5回1コースの
講座です。

場 所 しあわせ村保健福祉センター 3階調理実習室

時 間 午前10時～午後1時

対象者 市内在住の65歳以上の男性

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

参加料 3,000 円(調理実習材料費)

初回にお支払い頂きます。欠席等での返金はありません。

定 員 15人(先着順)



	とき	内 容
1回	9月9日(火)	豚肉のソース煮、小松菜のごまみそがけ、じゃがいもと玉ねぎのスープ
2回	10月14日(火)	鮭のホイル焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(塩分測定)
3回	11月11日(火)	「オムライス検定」オムライスを一人一つずつ作ります。基本のオムライス、豆苗のナムル、野菜スープ
4回	12月9日(火)	トマトの小籠包、根野菜のカレースープ、簡単ピラフ
5回	1月13日(火)	きのこソースの煮込みハンバーグ、サラダ、かんたんコーンスープ

8月1日(金)より受付開始!

東海市健康推進課 052-689-1600