

シニア男性 料理教室

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。

男性限定の初心者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。

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8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13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10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 「フレイル予防」のお話・おやつの試食
4回	12月8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12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3日(月)より受付開始！

電話またはQR から、お申込みください。

東海市健康推進課 052-689-1600

