



主催 福祉健康部会

男のわいわい クッキング ～参加者募集～



今年も男性のための料理教室を開催します！
料理初心者の方も大歓迎♪誰でも簡単に作れるレシピを用意しています。
ぜひ気軽に申込みください。皆様のご参加お待ちしております♪

1回目

10月14日(水)

年齢に合わせた栄養講座と
上手なお酒の付き合い方

いつものおつまみに
高タンパク質UP！

講師
水内管理栄養士

2回目

11月18日(水)

学んでわかる
減塩のコツ!!

実際に減塩料理を
作って食べてみよう♪

講師
食生活改善推進員

3回目

12月16日(水)

最後はみんなの
リクエストメニュー♪

参加者の皆さんの声を
参考にメニュー決定！

講師
(一社)地域活性化・健康事業
コンソーシアム

時 間	13:30～15:30
場 所	おぐにコミュニティセンター
定 員	12名（事前申込み制）
参加費	1回 500円
持ち物	マスク、三角巾、エプロン

【お申し込みはこちら】

おぐにコミュニティセンター

TEL 95-3575 福祉健康部会 担当：北原
(平日9:00～16:00)

