

参加者募集・初心者歓迎

男性の健康料理教室

今まで料理を作ったことがない方、包丁を持ったことがない方も大丈夫！
料理の基礎を習いたい方、料理に興味がある方ぜひご参加ください。

5月～8月コース（全8回） 午前9時30分～午後1時30分

5月	2日、16日、30日（木）	7月	4日、18日（木）
6月	6日、20日（木）	8月	1日（木）

※ご都合が悪い日は欠席いただけます。レシピもお渡しいたします。

■実習内容■

筑前煮、魚の照り焼き、親子丼、
チャーハン、餃子、魚のムニエル、
豚の生姜焼き、あんかけ焼きそばなど

アレルギー、病気のため以外の食材変更は
お受けしかねますのでご了承ください。



対象 65歳以上の男性市民（初回優先）

（参加する上でご心配な事がある方はご相談ください）

定員 12名

費用 1回 450円程度（食材費）

持物 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、飲み物

会場 逗子市保健センター2階 栄養・健康教育室

■申し込み方法■

申込開始 4月8日（月）～

男性の健康料理教室、住所、氏名（フリガナ）、生年月日、電話番号、コース名
を記載し、電話・Eメールで、または直接国保健康課健康係へ

申し込み・問い合わせ

逗子市福祉部国保健康課健康係

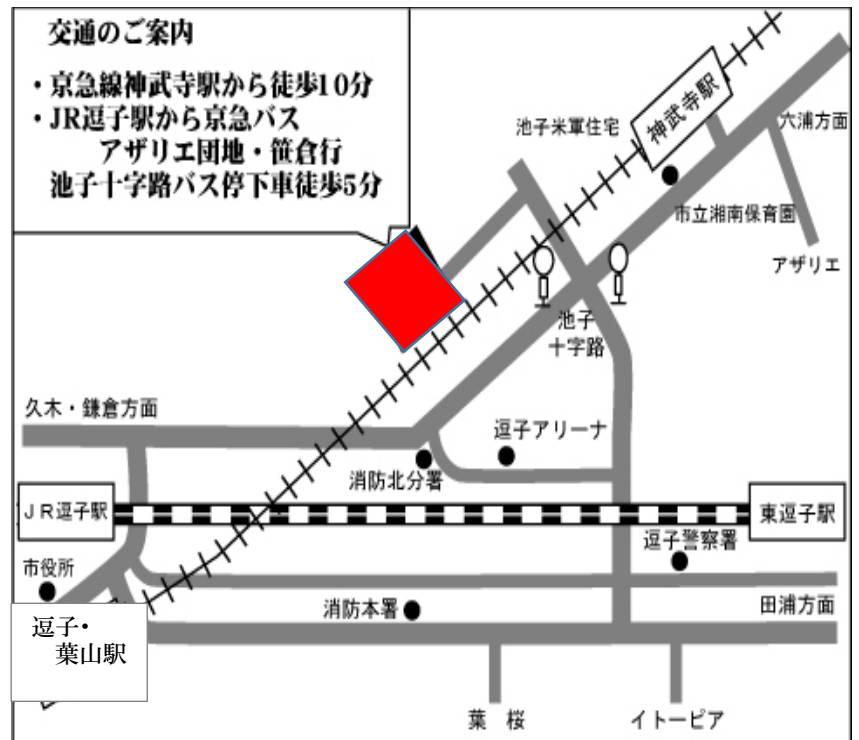
電話 046(873)1111

メール kenkou@city.zushi.lg.jp

会場のご案内

逗子市保健センター
2階 栄養・健康教育室

逗子市池子字棧敷戸
1892-6



参加者の方の声 (令和5年度ご参加された方より)

- ・主婦感覚で作れるメニューとレシピであることが素敵なお事だと思いますので、この企画が継続されんことを祈念します。
- ・健康維持のために食生活が大切なことがわかった。
- ・料理と栄養について興味を持つようになった
- ・料理をもっとつくってみたいと興味をもつようになった。



教室風景

各調理台に講師が1名いるので調理に不安がある方も安心してご参加できます。