

参加者募集



男性の健康料理教室

「包丁を持ったことがない」そんな調理初心者の人の教室です。冷凍食品や市販のお惣菜も利用して…そして健康にも留意した「ご家庭でも役立つ調理の基礎」を、8回の教室で学びます。

9月～12月コース（全8回）木曜日 午前9時45分～午後1時45分

9月	3日
10月	1日、15日、29日
11月	5日、19日、
12月	3日、17日

～実習内容～

筑前煮、野菜炒め、
麻婆豆腐、カツ煮、
しょうが焼き、照焼、
トマト煮、炒飯など

【場所】 逗子市保健センター 2階 保健・健康教育室（池子字棧敷戸1892-6）

【対象】 65歳以上の調理初心者の男性市民（初回優先）

【費用】 800円程度（食材費実費）

【定員】 12名（先着）

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物

【申込み】 電話・Eメール又は直接国保健康課健康係へ

「男性の健康料理教室」と明記の上、①住所 ②名前（フリガナ）

③生年月日 ④電話番号を記載してください。



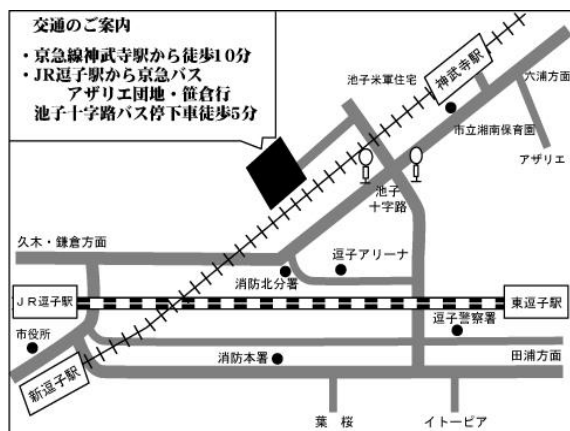
【お問合せ】 逗子市国保健康課健康係 Tel 046(873)1111（代）

E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

逗子市池子字栈敷戸1892-6



参加者の方の声 (令和7年度ご参加された方より)

- ・ 適当ではなくきちっと計量して料理をすることの大切さを感じた。
- ・ 参加者のみなさんと楽しく実習ができた。
- ・ 自宅でも少しずつ料理に参加するようになった。
- ・ 実際に作業する事により家でも料理が出来そうな気がする。
- ・ スタッフの皆様に応援して頂き、身につく教室だったと思います。



教室風景

参加者3～4名で1台の調理台を使用して調理します。
各調理台に講師が1名ずついるので調理に不安がある人も安心して
ご参加できます。