

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。

9月～12月コース（全8回）金曜日

午前9時30分～午後1時30分

9月	12日、19日
10月	3日、17日、31日
11月	7日、14日
12月	5日

※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 500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 8月4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メールで件名「男性の健康料理教室」、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

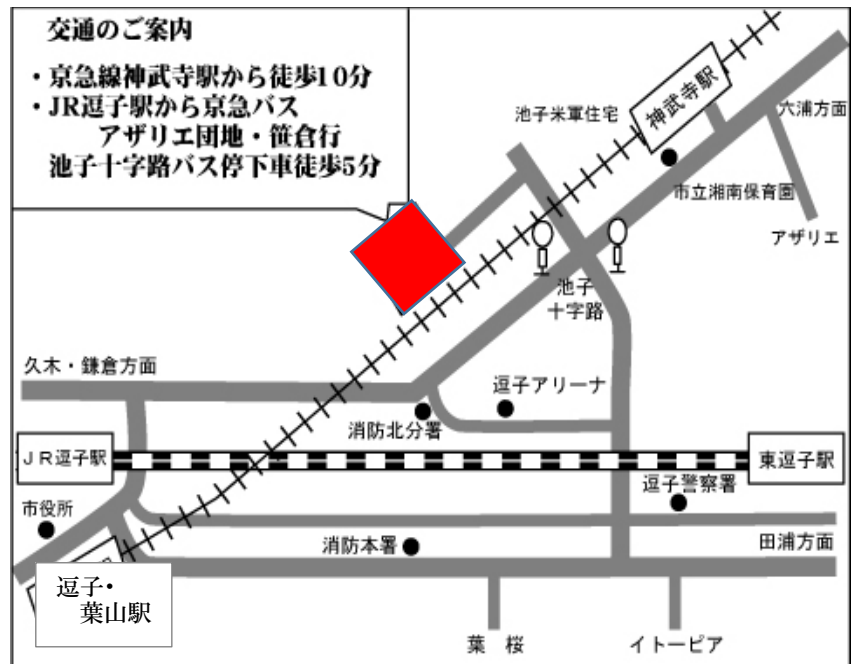


お申込みはこちらから（健康係アドレス）

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6年度ご参加された方より)

- ・ これまで苦手意識から敬遠していた料理ですが意外に楽しいことがわかりました。
- ・ 料理を作るハードルが少し低くなった
- ・ すすんで家事を手伝う気になった
- ・ 料理の意識、関心が増えた
- ・ 食事の準備に積極的に関わるようになった。
- ・ 料理を時々するようになった。
- ・ 少し作れるようになった



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。
参加者3～4名で1調理台を使用して調理しています。