

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。

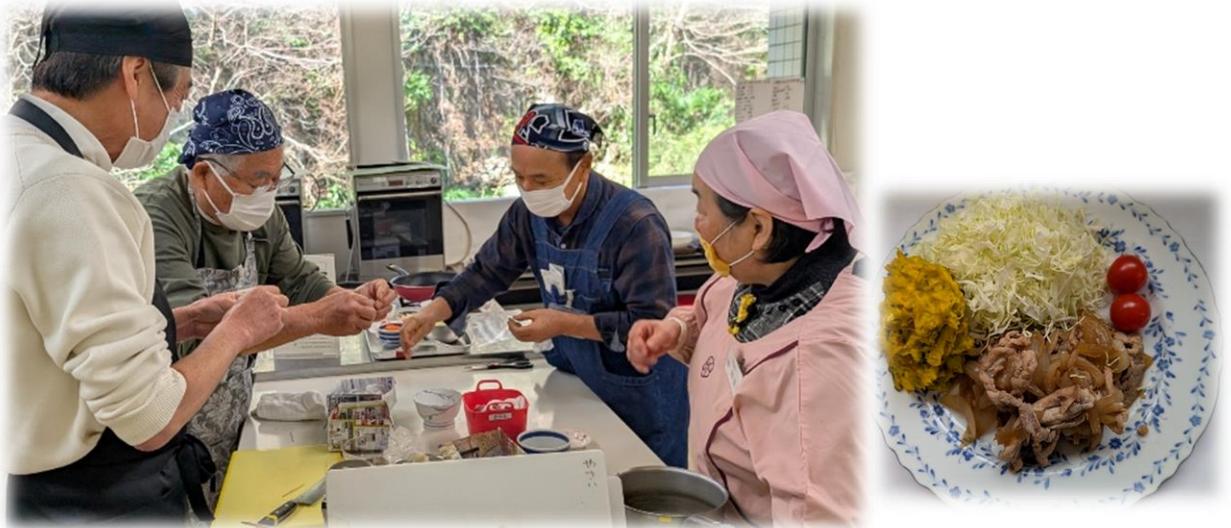
5月～7月コース（全8回）水曜日 午前9時45分～午後1時45分

5月	13日、20日、27日
6月	10日、24日、
7月	1日、15日、22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】 4月6日（月）から電話・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。



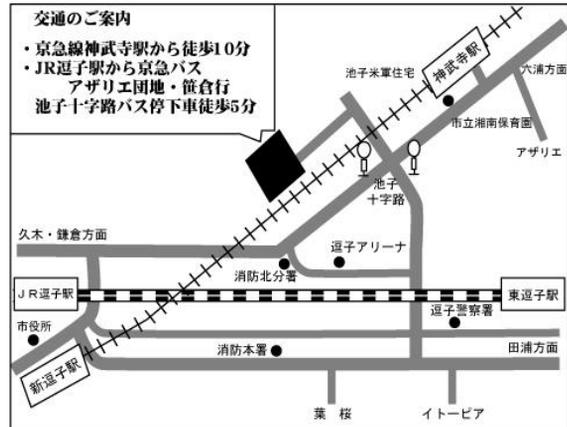
【お問合せ】 逗子市国保健康課健康係 Tel 046(873)1111（代）

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

逗子市池子字棧敷戸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。