

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～7月コース（全8回）木曜日

午前9時30分～午後1時30分

5月	1日、15日
6月	5日、19日
7月	3日、10日、17日、31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 4月3日（木）～

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

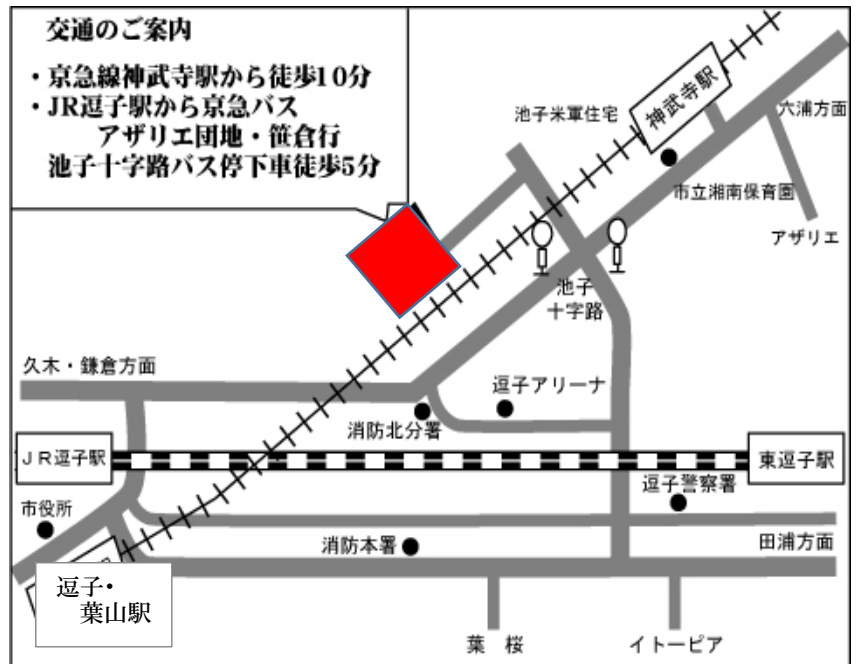


お申込みはこちらから（健康係アドレス）

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）

- ・ 家内の大変さがわかった
- ・ 料理の時衛生面に気を付けるようになった。
- ・ 視野が広がった
- ・ 料理の段取り、片づけのやり方等料理以外の事で大分参考になった。
食材の買い物や食事の準備ができるようになりました。



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。