

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。

1月～3月コース（全8回）水曜日

午前9時30分～午後1時30分

1月	14日、28日
2月	4日、18日、25日
3月	4日、11日、18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 12月3日（水）～

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）

- ・健康について考えるようになりました。
- ・下準備の大切さが料理の良し悪しになる。
- ・新しいメニュー、料理に興味が出てきた。
- ・料理だけでなく、座学の学びも為になりました。
- ・スーパーに行った時、今までの目線とは違う事が感じる（色々な食材があることが判った）



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。