

令和6年度

初心者のための 男性の料理教室



対 象 市内在住の 50 歳以上の男性

定 員 各クール8人

時 間 午前9時30分～正午

会 場 プラザけやき2階 栄養指導室

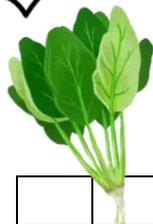
参 加 費 1回 200 円 (毎回集めます)

申込期限 第1クール：令和6年5月7日(火)

第2クール：令和6年6月28日(金)



初参加限定!



| | 内 容 | 第1クール | 第2クール |
|---|--|------------------|------------------|
| 1 | お話 調理の基本 量り方や切り方を覚えよう！ 実習 お手軽朝食メニュー | 令和6年 5月22日(水) | 令和6年 7月12日(金) |
| 2 | お話 菊川市健康マイレージ事業について 実習 ハンバーグをつくってみよう！ | 令和6年 6月4日(火) | 令和6年 7月26日(金) |
| 3 | お話 高血圧を予防する食生活のポイント 実習 季節の野菜とお魚料理 | 令和6年 6月20日(木) | 令和6年 8月6日(火) |
| 4 | お話 フレイルって何だろう？ 実習 簡単中華料理でおもてなし | 令和6年 7月2日(火) | 令和6年 8月20日(火) |

申込方法

☎健康づくり課 (37-1175) 電話または直接申込み

📍インターネットからの申込みはこちら▼



<https://logofom.jp/form/RW66/500290>

