



男の料理教室

～作って美味しい日本の旅～

○**管理栄養士**による指導のもと、ご自身で健康管理できるよう栄養の知識を学ぶ、**男性初心者**向けの料理教室となります。

○近隣スーパーでの**買い出し**をはじめ、ご自宅で誰でも簡単に作れる美味しいレシピの**調理**等、参加者の皆さんで実践します！



「買い出し、調理、食事、片付けを実践します」

【日程】 6月20日～8月8日 毎週木曜日 / 全8回

【時間】 10:00～13:30 (予定)

【会場】 万世橋区民館 3階洋室 G (千代田区外神田 1-1-13)

【対象】 65歳以上の区内在住者で、料理初心者の男性

【定員】 16名程度 ※応募者多数の場合は抽選

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

【教材費】 4,000円(全8回分 / 初回にお支払い)

※原則、お休みをされた場合の返金はございませんので、ご注意ください。

《お申込・お問合せ》

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 介護予防担当 TEL: 03-5211-4223

CHIYO
FULL
LIFE