



男の料理教室

～本格ソースでアレンジレシピ～

- 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や調理の知識を学ぶ、男性中級者向けの料理教室です。
- 近隣スーパーでの買い出しを始め、基本のレシピをマスターし、参加者の皆さんでアレンジメニューに挑戦して頂きます。



買い出し・調理・食事・
片付けを実践します

- 【日程】・・・ 5月29日(木)～7月31日(木) 毎週木曜日 / 全10回
- 【時間】・・・ 10:00～13:30(予定)
- 【会場】・・・ 万世橋区民館(洋室 G) (千代田区外神田1丁目1-13)
- 【対象】・・・ 65歳以上の区内在住者で、
一人で料理をしたことがある男性
- 【定員】・・・ 16名 ※応募者多数の場合は抽選/新規の方優先
- 【持ち物】・・・ エプロン・三角巾、マスク、筆記用具
- 【参加費】・・・ 6,000円(全10回分/初回にお支払い)

※原則、お休みをされた場合の返金はありませんので、ご注意ください。

＜お問合せ＞ 千代田区 在宅支援課 介護予防担当

☎ 03-5211-4223

✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

オンライン申込

ご希望の方⇒

※千代田区ポータルサイト

につながります(要登録)



《日程・プログラム》

回数	日程	内容
1	5/29(木)	★昔ながらのナポリタンスパゲッティ 【トマトソース】
2	6/5(木)	★中華風オムレツ・フルーツ寒天 【オイスターソース】
3	6/12(木)	★照り焼きバーガー・フライドポテト 【照り焼きソース】
4	6/19(木)	★冷やしごまだれ鶏うどん 【ごまだれ】
5	6/26(木)	★シーフードカレー 【カレーソース】
6	7/3(木)	★鶏の香味ソース・玉子チャーハン 【香味ソース】
7	7/10(木)	皆さんで「 <u>どのソースで何を料理するか</u> 」を決めます！
8	7/17(木)	
9	7/24(木)	
10	7/31(木)	

※プログラム、レシピの内容は変更になる場合がございます。

千代田区では、自主グループ活動支援を実施しております。本事業終了後には、是非参加者同士で料理を継続して頂き、介護予防に取り組みましょう、

《アクセス》

JR 秋葉原駅 電気街口 徒歩3分
 東京メトロ銀座線 神田駅 6番出口 徒歩5分
 都営新宿線 小川町駅 A3 出口 徒歩7分
 東京メトロ丸の内線 淡路町駅 A3 出口 徒歩7分

《申込期限》

5月16日(金)までにポータルサイト、電話またはメールでお申込み下さい。

