

各位

社会福祉協議会鷺山支部
食生活改善推進協議会

家族で集う「男の料理教室」開催のご案内 (25年度第2回目)

校区の皆様には、日頃から格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
さて、いつまでも、いきいきと元気に暮らしたいと誰しも願っていますが、元気の源は
何ととっても毎日の食生活です。

今回は、低栄養にならないための食生活を考えてみたいと思います。
多くの方のご参加をお待ちしております。



記

1. 日 時 : 平成25年11月1日(金) 午前10時~13時
2. 場 所 : 北市民健康センター 2階調理実習室
3. 内 容 : ☆ 低栄養予防の食事について
<レシピ>
★ 変わりいなり2種
★ 油揚げとチンゲンサイの煮びたし
★ 白菜とあさりのみそミルクスープ
★ デザート
4. 材料費 : 500円以内(当日実費を頂きます)
5. 持ち物 : エプロン、タオル、三角巾
6. 定 員 : 25名(定員になり次第締切ります)
7. 申込先 : 梶浦 FAX・TEL 058-233-3100
坪内 FAX・TEL 058-232-7353
8. 締 切 日 : 10月15日(火)

✂

家族が集う「男の料理教室」参加申込書

お名前 _____

住 所 _____

電 話 _____

*FAXの場合は、この用紙にご記入のうえ送信願います。