

平成26年8月吉日

家族で集う

男の料理教室のご案内

適度な運動をしましょう!



社会福祉協議会 鷺山支部
食生活改善推進協議会

食を通して健康への関心を高めていく「男の料理教室」ですが、第2回目は、最近よく耳にされるロコモティブシンドローム予防について勉強したいと考えております。略して「ロコモ予防」とも言われておりますが、生涯骨太で、健康的な生活を送るためには日々、どのような食事がよいのでしょうか…。簡単なロコモトレーニングで足、腰を鍛えて見ませんか？

26年度 第2回目のご案内

日時	:平成26年9月24日(水)	午前10時～午後1時
場所	:北市民健康センター	
内容	:乳製品を使って「カルシウム不足」の改善を目指しましょう。 レシピ ☆青じそとしらすの混ぜごはん ☆さばの塩焼き おろし玉ねぎだれ ☆アボカドのファルシー ◇コンソメスープ ☆野菜のカラフル白玉 (デザート)	
材料費	:500円以内 (当日 実費をいただきます)	
持ち物	:エプロン・タオル・三角巾	
定員	:20名 (定員になり次第しめ切ります)	
締め切り日	9月10日 (水)	
申し込み先	梶浦	FAX・TEL 058-233-3100
	青木	FAX・TEL 058-231-2666

3回目は、出張料理人を講師にして、本格的なそば打ち体験を予定しております。

前回 参加者の声

- ★ なすのチーズ丼は、思ったより簡単で、是非家でも作ってみたい
- ★ 料理は楽しかった。次回も必ず参加したい。(初参加の男性)

初めての方、大歓迎です!

.....キリトリ線.....

家族で集う「男の料理教室」参加申込書

お名前

住所

TEL

* FAXの場合は、この用紙にご記入のうえ 送信ねがいます。