

各位

平成28年8月吉日

鷺山自治会連合会
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」(第2回目) 開催のご案内

暑さが厳しくなってきました。

「暑い時期だから、年だから食事はあっさりでよい」と思われていませんか。体調を崩しやすい時期こそ毎日の食事に気を配る必要があります。とくに肉や魚、大豆食品などのたんぱく質をしっかりととり低栄養に気をつけましょう。

今回の教室は“手軽にピザを”作ってみます。旬の野菜をとり入れて誰もが簡単に出来ます。多くの方のご参加をお待ちしています。



| | | |
|---|---|---|
| 日 | 時 | : 平成28年9月23日(金) 午前10時~13時 |
| 場 | 所 | : 岐阜市北市民健康センター・2階自習室 |
| 内 | 容 | : ☆生活習慣病とロコモ予防について ☆レシピ: ピザ、ジャガイモのすりおろしスープ さけるチーズとポテトのサラダ |
| 会 | 費 | : 大人500円(当日実費を頂きます) |
| 定 | 員 | : 15名程度(定員になり次第締め切ります) |
| 締 | 切 | 日: 9月10日(土) |
| 持 | ち | 物: エプロン、三角巾 |
| 申 | 込 | 先: 岩田 FAX・TEL 058-231-4088 青木 FAX・TEL 058-231-2666 |

✕

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。