

男性限定



料理教室

はじめる

熟年から



対 象 丸亀市在住の 50 歳以上の男性

場 所 ひまわりセンター3階 会議室1・調理室

回	月 日	講 義 9:30~10:00	実 習 10:00~13:00	申込期間
1回	6月20日 (木)	元気なうちからフレイル予防	魚の ワンプレート	6/3~ 6/14 (月) (金)
2回	10月8日 (火)	何をどのくらい食べれば いいの? 自分の手ではかってみよう!	肉の ワンプレート	9/18~10/2 (水) (水)
3回	2月25日 (火)	塩分とりすぎていませんか? 減塩の秘訣	季節のバランス 料理	2/5~ 2/19 (水) (水)

毎回持ち物 米半合・300円・エプロン・三角布（頭をおおう布）

手拭きタオル・筆記用具 ※6/20は運動できる服装・靴

申込み 丸亀市健康課 ☎24-8806

★ なお、定員 30 名になりしだい、締め切らせていただきます。



参加者
募集中



みんなで
いただきます



料理初心者
大歓迎!
簡単料理を
楽しく作りま
しょう!



ご参加ください