

男性初心者限定

# ヘルシークッキング教室のお知らせ

もっと広がる もっとつながる 食育 ~元気で健康なシニアをめざして~

いきいき元気に暮らすためには・・・男性も女性も『食』が大事！！自分の『食』を自分自身で考え、気を付けてくことは、健康づくりの第一歩です！料理を始めるのに、性別は関係ありません。基本を学んで、元気においしく自分でつくる技を身につけるための1歩を踏み出してみませんか？

昨年度は、「1品でも料理を作りたい」「ご飯を初めて炊いた」という方の参加もありました。料理を1度もしたことがない方も大歓迎です。

昨年度の教室の様子



ごはん・卵焼き・みそ汁・かんたん漬

昨年度は、ひと品でもおかずを作りたいと教室に参加された方やご飯を初めて炊いたという方もありました。

料理を一度も作ったことがない方も大歓迎です。

## 1. 日程及び内容：

講話と調理実習。健康的な食生活のノウハウと、料理を作るための基本を学びます。

と き	内 容	チャレンジメニュー
1 6月 8日(水)	料理の基本をマスターしよう(朝ごはん )	おいしいご飯の炊き方・みそ汁
2 7月13日(水)	料理の基本をマスターしよう(朝ごはん )	卵焼き
3 8月10日(水)	おいしい食事で元気度アップ(昼ごはん )	炒飯(チャーハン)
4 9月14日(水)	楽に賢く おいしく食べよう(昼ごはん )	焼肉丼
5 10月 5日(水)	快腸で快適生活(旬の野菜料理)	野菜春巻き
6 11月 9日(水)	免疫力アップの食事とは(肉と野菜料理)	トンカツ
7 12月14日(水)	免疫力アップの食事とは(肉と野菜料理)	焼き鳥
8 1月11日(水)	脳の若さを保つコツ(魚と野菜料理)	ぶりの照り焼き
9 2月10日(金)	脳の若さを保つコツ(魚と野菜料理)	さばのみそ煮
10 3月14日(水)	元気と健康の秘訣(ひけつ)は食事から	お楽しみ

2. 時 間：9：30～13：00

3. 会 場：篠山市民センター

4. 対 象：概ね60歳以上の男性で料理をあまり作ったことはないが、作る意欲のある方  
料理初心者が対象です  
10回すべてに参加できる方に限ります

6. 定 員：24人（申込者多数の場合は抽選）

7. 参加費：1回500円（材料代として毎回徴収）

8. 申込期限：5月20日（金）

9. 申込・問い合わせ：健康課 594 - 1117 Fax590 - 1118