はじめての

男の料理教室

7月30日（水）午前10時30分～午後1時

はじめてでも大丈夫！
お気軽にご参加ください

【会場】
港区役所　保健福祉センター
２階　栄養指導室

【対象】
①港区在住の60歳以上の男性
②男の料理教室の参加が初めての方

【参加料金】500円（当日徴収）

【定員】12名

【持ち物】エプロン

【講師】
港区保健福祉センター 栄養士 荒巻桃子氏
港区食生活改善推進員協議会 桜栄会

【講座内容】
①栄養のお話
高齢者の栄養について聞いてみよう！

②調理実習
実際に料理をつくってみよう！

【メニュー】
あんかけ焼きそば
スープ
デザート

【お申し込み・お問合わせ】①受付方法は電話・メールでお申し込みください
②名前・住所・電話番号・年齢をお知らせください

大阪市港区社会福祉協議会 ひまわり　港区弁天2-15-1
☎06-6575-1212✉minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp