男の料理教室

おいしく作って
楽しく食べよう！



日　時　令和8年 **12月8日（火）**
午前10時30分～午後1時

会　場　港区保健福祉センター2階
栄養指導室

対　象　港区在住の60歳以上の男性

料　金　500円（当日徴収）

定　員　12名

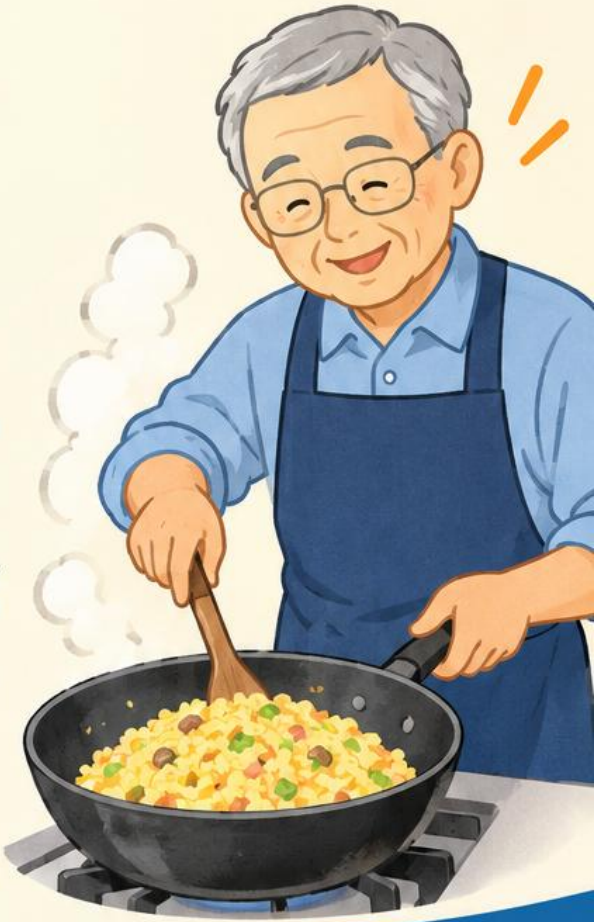
持ち物　エプロン

講　師　港区保健福祉センター　栄養士
志水 里咲 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♪

- チャーハン
- シュウマイ
- 中華スープ

お問い合わせ・お申し込み
大阪市港区社会福祉協議会
でんわ：06-6575-1212
メール：minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp