



男性のための 料理教室

参加者募集!



料理をあまり経験したことがない方、料理を趣味にしたい方、健康が気になる方、たまには奥さまに楽をさせてあげたい方・・・集まって料理で健康づくりをしましょう!

日 時

平成31年1月22日(火)
10:00~13:00

会 場

上総公民館 3階 調理室

●内容

①講話

「高齢期を健康に過ごすための食生活について」

②調理実習

③試食

●講師・実習補助：君津市食生活改善推進員

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通して地域の食生活改善を推進しているボランティアです。

今回のメニュー

- 豆乳スープカレー
 - 大根とカニかまぼこのわさびマヨ和え
 - ひじきの煮物
 - キラキラ寒天
- ※ご飯は別途炊きます

申込み・お問い合わせ

上総公民館

電話：0439-27-3181

FAX：0439-27-3182

kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp

●対象者：主に定年退職期（60歳代）前後の男性

●参加定員：15名

●参加費：1人500円（材料費）

●持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル
ご自宅の味噌汁

※講話の一環で味噌汁の塩分測定を行いますので100cc程度をタッパーやビン等容器に入れてご持参下さい。