

料理、はじめてみませんか？

ヘルシークッキング教室(男性版)

自分の『食』を自分自身で考えることは、健康づくりの第一歩です。

料理初心者の方、レパートリーを増やしたい方、皆さん大歓迎です！

栄養士、保健師や歯科衛生士からの講話もあります☆



1. 日程と内容 (テーマに応じた講話と調理実習を行います)

| | 日程 | テーマ |
|-----|----------|------------------------|
| 1回目 | 5月19日(火) | まずはキッチンに立ってみよう！朝ごはんに挑戦 |
| 2回目 | 5月26日(火) | 野菜のパワーをいただこう！ |
| 3回目 | 6月2日(火) | 塩分について考えてみよう |
| 4回目 | 6月16日(火) | しっかり食べてフレイル予防 |
| 5回目 | 6月23日(火) | 段取り上手は料理上手 |

2. 時間 9:30~12:30 (受付 9:15~)

3. 会場 丹波篠山市民センター (丹波篠山市黒岡 191-1)

4. 対象 市内在住の男性

5. 費用 1回 1,000円 (実習材料費等として)

6. 申込先 保健福祉部健康課 (丹南健康福祉センター内) 担当: 市野

定員 12名

- * 応募多数の場合は、抽選とさせていただきます
- * 締め切り後、ご案内を郵送いたします。

QRコードからも
申し込みます！



TEL: 079-594-1117 FAX: 079-590-1118

令和8年4月27日(月) 締め切り

----- 切り取り線 -----

ヘルシークッキング教室(男性版)申込書

| | | | |
|------------|-------|-------|---------|
| ふりがな 名前 | | 生年月日 | |
| 住所 | 丹波篠山市 | | |
| 電話番号 | | アレルギー | 無・有 () |