

初心者  
大歓迎★

新しい  
趣味に★

料理を通して  
仲間づくり★

# 男性のための料理教室

いつまでも健康で元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。  
実際に体験しながら、お料理のコツや、健康的な食生活のポイントについて学び  
ましょう！



## 教室では…

- 簡単でおいしく、栄養バランスの良い料理を作ります！
- 包丁の使い方から詳しく説明します！
- いつまでも健康でいるための食生活や口腔ケアのポイントをお伝えします！
- 清潔になるための正しい手の洗い方を学べます！



## 参加すると…

- 料理の基礎がわかる！
- 簡単な料理が作れるようになる！
- 料理が新しい趣味になる！
- ご家族がいなくても、自分で食事を作ることができる！
- 地域に新しい友人ができる！

でも料理はしたことないし…という方へ！ 参加者の感想です♪

勇気を出して参加して  
良かった。  
参加することに  
意義あり！！

習った料理を家で作り  
妻に喜ばれました！

退職後の  
新しい趣味が  
料理になりました！

良い仲間に出逢えて  
よかったです。

教室参加者で  
自主グループを作り  
楽しく料理を続けています！

食事のバランスを  
気をつけるように  
なりました！

少しでも興味を持ったらはじめ時！ 詳細は裏面をご覧ください♪



# 男性のための料理教室 ご案内



## 対象

60歳以上の男性 15名（先着順・区民優先） ※原則、3日間参加できる方

## 日時等

3日間で1コースです。

	日時	場所	内容	持ち物
1日目	10月31日(木) 9時30分～13時	高津市民館 11階料理室	○講義（調理基礎、食中毒 予防等） ○調理実習 講師：栄養士グループさくらんぼ の会 田島三枝子氏	エプロン・三角巾 (大判のハンカチ等) 食器用ふきん2枚 筆記用具 調理実習費500円
2日目	11月12日(火) 14時～16時	高津区役所 3階栄養室	○講義（お口の健康） 講師：歯科衛生士 ○手洗い講習 講師：高津区食品衛生協会	ハンカチ 筆記用具
3日目	11月27日(水) 9時30分～13時	高津市民館 11階料理室	○講義（高齢期の食生活 等） ○調理実習 講師：栄養士グループさくらんぼ の会 田島三枝子氏	エプロン・三角巾 (大判のハンカチ等) 食器用ふきん2枚 筆記用具 調理実習費500円

## お申込み

令和6年10月15日(火) から 令和6年10月29日(火) までに  
下記連絡先までお電話、または Logo フォームにてお申し込みください。



Logo フォーム



高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援課  
電話 044-861-3259（平日8時30分～17時）