

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のポイントをお伝えします！
- 食中毒予防の調理の知識を学べます！

## 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、2日間参加できる方

## 日時等

2日間で1コースです。

	日時	場所	内容	持ち物
1日目	8月19日(水) 9時30分～ 13時	高津区役所 3階栄養室	○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) 筆記用具 調理実習費実費 (500円程度)
2日目	8月28日(金) 9時30分～ 13時	高津区役所 3階栄養室	○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) 筆記用具 調理実習費実費 (500円程度)

## お申込み

**令和8年7月15日(水) から 令和8年8月7日(金) までに**

下記連絡先まで来所、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 3階7番窓口

電話 044-861-3259 (平日8時30分～17時)