

受講生募集

男の料理



健康講話と簡単な料理を自分で作ってみましょう！

- 日時** 10/11・11/8・12/13・1/10（第2火曜日）全4回
10時00分～12時00分
- 場所** 浜松市ふれあい交流センター可美 1階 栄養指導室
浜松市南区増楽町1645-1 電話（053）440-0571
- 講師** 柳田 美智子 先生（管理栄養士）
- 定員** 7人
- 対象者** 60歳以上の市民
- 材料費** 2400円（1回につき600円×4回）初回に集金
- 持ち物** マスク、エプロン、三角布、筆記用具、手拭きタオル、布巾2枚、スリッパ、
タッパー等の容器：500ml位×5個（作ったものは全てお持ち帰りになります。）
- 受付** 9月16日（金）～9月28日（水）電話又はFAX、事務所窓口でお申込み
ください。応募者多数の場合抽選となりますので、結果は後日お知らせします。

回	開催日	学習内容
1	10月11日（火）	健康寿命を延ばす食生活について
2	11月 8日（火）	自分の適性体重を計算してみましょう
3	12月13日（火）	ロコモ・フレイル予防の食事について
4	1月10日（火）	塩分について（減塩のテクニック）

※利用証のない方は、年齢・住所が証明できるもの（免許証、保険証等）をご持参いただき、利用証の申請をしていただきます。

切り取り

男の料理申込用紙					
ふりがな 氏名		年代		利用証 ※No.	
住所	区	☎			