

令和8年度 下半期 管理栄養士による 楽食の会(男の料理教室)

毎日のお食事でお悩み、お困りごとはありませんか？
健康長寿をめざし「食の困りごと」を解決し健やかに暮らしましょう

病気による食
事制限がある

体に良い食べ物は？

火を使わない
簡単スピード料理
を知りたい



一日に何をどれだけ
食べたらいいの？

会場	共生交流プラザ「カラット」(二村台 1-27)北館 3 階調理室				
下半期開催日(第 1 月曜日)	9 月 7 日	10 月 5 日	11 月 2 日	12 月 7 日	
時間	12:00~15:00	対象者	65 歳以上の <u>男性</u> の豊明市民		
定員	10 名	監修	管理栄養士 神野 順子		
持ち物	上靴、エプロン、布巾、マスク、筆記用具				
会費	前払い 4 回分 3,000 円(材料費等)※途中退会での返金不可				
事前説明会	令和 8 年 7 月 20 日(月)11:00~12:00 場所 カラット北館 3 階・イトインスペース(調理室隣) 内容 説明会及び入会受付(入会者は 3,000 円を集金します) ※ 事前説明会当日に定員に達しなかった場合、その後も入会を受け付けます。入会を希望する人は問い合わせ先に直接お問い合わせください。				

問い合わせ先:豊明市役所 長寿課 0562-92-1261