

令和4年度 料理教室のご案内



健康相談センターでは、令和4年度に下記の日程で料理教室を開催いたします。

参加をご希望の方は健康相談センター（電話：63-5800）までご連絡ください。

教室名	日程	テーマ	対象者
男性料理教室	5/25(水)・26(木)	1日の食事の量を知ろう!!	町内にお住まいの男性
	7/13(水)・14(木)	買い置き方、保存方法	
	9/7(水)・8(木)	そろえておきたい調味料・調理道具	
	11/29(火)・30(水)	あなたの未来を変える生活習慣の改善方法	
	R5.1/24(火)・25(水)	見直そう「もう年だから…」の思い込み	
	R5.3/7(火)・8(水)	おいしく、食べやすくなる調理のひと工夫	
はつらつ元気アップ教室	6/9(木)	お口のフレイルを予防しましょう	町内にお住まいの方
	7/8(金)	力アップで健康寿命をのばそう	
	8/9(火)	おいしく食べてフレイル予防	
けんこう料理教室	9/16(金)	糖尿病とは…その現状と怖さ	町内にお住まいの方
	10/4(火)	あなたの食事を振り返ってみましょう	
	10/12(水)	あなたの明るい未来のために	
ロコモ予防教室	10/14(金)	ロコモ・骨粗鬆症予防で健康寿命をのばそう	町内にお住まいの方
生活習慣病予防教室	11/9(水)	本当に怖い脂質異常症	町内にお住まいの方
	11/18(金)		
CKD(慢性腎臓病)教室	11/24(木)	あなたの腎臓は大丈夫??	町内にお住まいの方
子育て世代の料理教室	R5.2/21(火) (予備日 2/22)	時短・簡単・栄養満点料理を作ろう	町内にお住まいの20~40代の方

※テーマは変更することがありますので、ご了承ください。

- 参加費：200円（1回あたり）調理実習材料費として
- 時間：10:00~12:30（終了時間は多少ずれることがあります）
- 定員：1開催につき 12名（定員になり次第受付終了）
- 申し込み方法：開催日の1週間前までに健康相談センターまでご連絡ください
- 持ち物：エプロン・三角巾・手ふき・不織布マスク

※欠席をされる場合は、3日前までにご連絡ください。

※コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

【問い合わせ・申し込み先】

健康相談センター

☎ 63-5800