

男の健康料理講座

『男子厨房に入る』をモットーに、カロリーや食材などについても学びながら調理するとともに健康管理にも関心をもってもらいます。あなたもチャレンジしてみませんか。カセットコンロ・ホットプレートで作ります。

日 程：5月11日、6月22日、7月27日、9月28日
10月23日、11月30日、12月14日
第4月曜日（8月は休み、5月・12月は第2土曜日、
11月は第5土曜日） ※ は変則日
午前10時～正午※終了時間は変わることがあります。
全7回

講 師：竹岡 順子さん（管理栄養士）

受講料：4,000円

材料費：1,000円/回

場 所：亀岡市総合福祉センター 3階料理実習室

定 員：12人

対 象：亀岡市内在住の60才以上（申込時）の男性

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、
マスク（任意）

申込み・問合せ

4月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～5時まで）火曜日・祝日は休館〕

TEL 24-0294 FAX 24-3071

