

「男性のためのクッキングひろば」

～おいしく！楽しく！健康長寿を目指しましょう～

日 時：11月21日（水） 10時～13時

場 所：健康センター 2階 栄養実習室

内 容：介護予防ミニ講座（口腔）と栄養実習

持 物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

参加者：秋コース（10月開始・水曜日）に申し込みされた12名

電 話：047-712-6389 浦安市高齢者包括支援課



料理の基本を学びながら、自宅で簡単にできる料理にチャレンジします。

自分で作った料理で食事を楽しみながら、介護予防ミニ講座で学び、栄養状態の改善を目指します。料理経験のない方が多い教室です。