

パートナーシップセミナー「男性のための料理教室（全5回）」

参加者募集

料理の基本である計量から始め、なぜ食べなければいけないのかという栄養のこと、野菜摂取や減塩の理由、そして衰弱(フレイル)やメンタルヘルスまでそれぞれの解説とそれに沿った簡単なレシピによる調理を行います。

- 【 日 程 】
- ①10月 4日(金) 基本の計量と食材を準備するときのコツ
 - ②10月17日(木) あなたの身体はタンパク質と脂質でできています
 - ③11月 1日(金) なぜ野菜を食べないといけないのか?
 - ④11月14日(木) 減塩の手がかり
 - ⑤11月29日(金) 衰弱(フレイル)を遠ざける食事

【 時 間 】 10:00~12:00

【 場 所 】 阿南ひまわり会館 3階 グルメルーム

【 参加費 】 各回600円程度(材料費として当日集金)

【 定 員 】 各回20人程度(定員に達し次第締め切り)

【 申込方法 】 電話またはファクスでお申し込みください。

(必要事項: 日程①~⑤のうち参加希望日・住所・氏名・年齢・電話番号)

※申し込みの際にいただいた個人情報は目的以外の利用はしません。

【 申込締切日 】 8月23日(金) (必着)

【 申し込み・問い合わせ 】 人権・男女共同参画課

電 話 0884-22-3094

FAX 0884-22-4785