

男性のための 健康料理教室

高齢者いきいき活動
ポイント対象事業®

昨年度開催し、第二弾です。
前回参加された方も
ぜひご参加ください。

手に入りやすい食材や調味料を使って、
栄養バランスを考えた家庭料理を作ります。
簡単にできる、おいしい料理の作り方を学んでみませんか？
料理初心者の方もどうぞ。

★ 第1回 1月20日(月)

【簡単にできる料理】

唐揚げのおろし煮、簡単白和え、野菜入りポタージュスープ

第2回 2月17日(月)

【フライパンでできる料理】

魚のみそ焼き、チーズとジャコのスクランブルエッグ、ブロッコリーとベーコンのスープ煮

時 間▶いずれも午前9時半～12時

対 象▶男性（2回とも参加できる方）

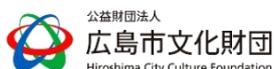
講 師▶広島市すこやか食生活推進リーダー・栄養士 梅田 直子 氏

参加費▶各回 700 円（材料費・各回の開催当日お持ちください）

※各回の開催日2日前以降のキャンセルにつきましては、材料費をいただく場合があります。
ご了承ください。

持参物▶エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

申込み▶真亀公民館へ。先着16人。申込み締切1月17日(金)



公益財団法人
広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住 所▶〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号

TEL&FAX▶082-842-8223

ホームページ▶<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶8:30～22:00

受付時間▶8:30～17:15（木曜日と金曜日は8:30～21:00）

