男性料理教室を開催します！
～健康で美味しい食事を作りましょう～

今年も、健康づくりを目的とした男性だけの料理教室を開催します。基本的な調理実習を通し、家庭内での実践につなげることを目的とした料理教室です。
正しい食習慣を身につけ、健康で楽しく暮らすことが継続できるように支援します。
今年は８月～１２月の月１回、全５回の日程で実施します。調理を楽しみながら、栄養に関する知識を身につけて健康づくりに役立てましょう！

★対象者：能代市在住の男性（定員各１５名）
★講　師：1回目…小川恵子栄養士　2回目以降…市管理栄養士・食生活改善グループ
★参加費：1回５００円程度（食材料費）　※参加人数により増減あり
★申込み：お電話での申込み
★持ち物：<u>マスク</u>、エプロン、ふきん、タッパー等
★内　容：

コース		日時	会場	内　容	申込期間
第1回	初級編	8月24日(水) 午前10時 ～午後1時頃	働く婦人の家 （調理室）	○調理実習 テーマ『カリッとジューシー食欲そそるチキンカツ』 ＊揚げ物に挑戦してみませんか？	8月1日(月) ～ 8月17日(水)
第2回	実践編	9月16日(金) 午前10時 ～午後1時頃		○調理実習 テーマ『スタミナ満点！ビビンバ丼』 ＊残暑を吹き飛ばしましょう！	8月16日(火) ～ 9月9日(金)
第3回		10月26日(水) 午前10時 ～午後1時頃		○調理実習 テーマ『ハロウィンメニュー』 ＊かぼちゃのシチューでハロウィン気分♪	10月3日(月) ～ 10月19日(水)
第4回		11月22日(火) 午前10時 ～午後1時頃		○調理実習 テーマ『秋を感じる！本格和食』 ＊炊き込みご飯などの和食料理を作ります！	11月1日(火) ～ 11月15日(火)
第5回		12月21日(水) 午前10時 ～午後1時頃		○調理実習 テーマ『クリスマスにもぴったり！ハンバーグ』 ＊クリスマスに合わせたデザートも作ります！	12月1日(木) ～ 12月14日(水)

★当日はマスクを着用の上、ご自宅で体温を測定してきてください。
<u>体温が37.5℃以上の方、風邪症状のある方は参加できません。</u>

★今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況等によっては、中止又は延期となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

★申込期限：各実施日**1週間前まで**（定員になり次第締め切り）
※5回通しての申し込みはできませんので、各回ごとに予約してください。

★申込み・問合せ先：能代市健康づくり課健康増進係　TEL　58-2838