

男性料理教室



～健康で美味しい食事を作りましょう～

健康づくりを目的とした男性だけの料理教室です。正しい食習慣を身につけ、健康で楽しく暮らすためのヒントをお伝えします。調理を楽しみながら、栄養の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名程度）
- 講 師：1・3・5回目…市管理栄養士・食生活改善推進員
2・4回目…藤田 睦子 栄養士
- 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：マスク、エプロン、ふきん、ハンドタオル
- 内 容：



	日時	会場	テーマ	申込期間
第1回	6月11日(水) 午前10時 ～午後1時頃	働く婦人の家 (調理室)	『旬の野菜で彩りパスタ』 デザートつきの華やかメニュー	5月12日(月) ～ 6月4日(水)
第2回	6月26日(木) 午前10時 ～午後1時頃		『バランスのとれた減塩メニュー』 おなじみの料理を塩分控えめに	5月23日(金) ～ 6月19日(木)
第3回	7月11日(金) 午前10時 ～午後1時頃		『さっぱり冷やしうどん』 薬味を効かせてさわやかに仕上げます	6月11日(水) ～ 7月4日(金)
第4回	7月26日(土) 午前10時 ～午後1時頃		『スパイスの効いたカレー』 野菜たっぷりで夏バテ予防	6月26日(木) ～ 7月18日(金)
第5回	8月5日(火) 午前10時 ～午後1時頃		『野菜をつかったヘルシーメニュー』 旬の野菜で栄養満点♪	7月4日(金) ～ 7月29日(火)

- 衛生管理のため、当日はマスクを着用の上ご参加ください。
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。
- 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

