

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・2回目…食生活改善推進員

3・4・5回目…市管理栄養士

○ 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	10月1日(木) 午前10時 ～午後1時頃	働く婦人の家 (調理室)	『基本のチャーハン』 ～手軽に作れて美味しいメニュー～	9月9日(水) ～ 9月24日(木)
第2回	10月23日(金) 午前10時 ～午後1時頃		『きのこを使った秋メニュー』 ～スパゲッティをメインに作ります～	10月1日(木) ～ 10月16日(金)
第3回	11月11日(水) 午前10時 ～午後1時頃		『中華に挑戦』 ～厚揚げを使ったホイコーロー～	10月20日(火) ～ 11月4日(水)
第4回	11月26日(木) 午前10時 ～午後1時頃		『ロコモ予防の食事』 ～栄養バランスのとれた食事～	11月6日(金) ～ 11月19日(木)
第5回	12月7日(月) 午前10時 ～午後1時頃		『肉料理で免疫力アップ』 ～寒さに負けない体作り～	11月16日(月) ～ 11月30日(月)

● 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