

「みんなでクッキング」 受講生募集

1 ねらい

長寿高齢化社会を健康に過ごすには自らの食生活について考えるとともに、自らが料理で
 することが必要です。出合校区食生活改善推進協議会の皆さんに調理法を教えていただきな
 がら、男女を問わず、みんなで料理・会食をして楽しいひと時を過ごしましょう。

2 開催計画 奇数月 第2木曜日、午前9時30分 ~ 13時

3 定 員 地域住民 14名

4 受講料 無 料（別途 材料費が必要です）

5 持参物 1回につき 米8勺・材料費
 マスク、エプロン、三角巾

6 講 師 出合校区食生活改善推進協議会 他外部講師

7 申し込み 出合地域交流センターの窓口、またはお電話(☎73-2069)でお申
 込みください。



8 学習計画

令和6年度 男の腕まくり 学習計画 (第2木曜日 9:30~13:00)			
回	開催日	テーマ・内容	指導者・持参物
1	5月9日	開講式 『乳和食で美味しく減塩料理』&デザート	出合食推 米8勺、 材料費500円
2	7月11日	『フレイル予防のための献立』&デザート	出合食推 米8勺、 材料費500円
3	9月12日	『災害時に活用できる乾麺を使った非常食』&デザート	出合食推 米8勺、 材料費500円
4	11月14日	『魚をさばいてみよう』	あじさば屋えいじ庵 福田 稔 様 出合食推 米8勺、 材料費1,000円
5	1月9日	『おもてなし料理に挑戦』	出合食推 米8勺、 材料費1,000円
6	3月13日	『お楽しみレシピ』&デザート 閉講式	出合食推 米8勺、 材料費500円

..... き り と り

令和6年度 『みんなでクッキング』 参加申込書

氏 名	住所(自治会名)	電話番号