回　覧

料理に挑戦！

男の料理塾！

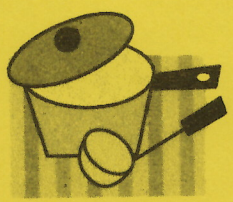
食事は生きることの基本であり大きな楽しみです。
「自分の食べたいものを自分で作る。」「家族や友人などに料理をふるまう。」などができれば、食の楽しみは広がります。
料理をしたことのない男性大歓迎！この機会に料理に挑戦してみませんか？
食生活改善推進員がサポートします。

＜全３回コース＞

開催月日	内　容
１１月　７日（金）	料理の基本を学ぼう～切る・炊く・計るから始めよう～ 肉じゃが、おひたし、みそ汁、ごはん
１１月２８日（金）	料理の組み合わせ方を学ぼう～献立づくりのヒント～ ムニエル、ブロッコリーのサラダ、スープ、ごはん
１２月　５日（金）	作ってみよう昼ごはん～自分で作る豪華なごはん～ あんかけ焼きそば、中華スープ、デザート

☆時　　間：１０：００～１３：００
☆場　　所：須賀川市保健センター
☆対　　象：須賀川市在住の男性
☆定　　員：先着２０名
☆参 加 費：３００円（３回分）
☆準 備 物：エプロン・三角巾・筆記用具
☆申込方法：電話または直接、健康づくり課へお申込みください。

＜申込〆切＞
１０月２０日（月）
※定員になり次第締め切らせていただきます。



申し込み・問い合わせ先
須賀川市役所健康づくり課保健指導係
℡０２４８－８８－８１２３

須賀川市健康づくり課
須賀川市食生活改善推進員会

※食生活改善推進員会は市と協働で生活習慣病を予防する食事などを普及しているボランティア団体です。