



# 男性向け 栄養と料理の講座

① 11/21 (木) 10:00~13:30  
栄養についての講話・ひと工夫! お手軽ランチ



講師: 管理栄養士 黒田 節代 氏

② 11/28 (木) 10:00~13:30  
作って楽しい、食べて美味しいランチ  
~春巻きの皮をつかったアレンジレシピ~

講師: 西原 由賀 氏

③ 12/5 (木) 10:00~13:30  
スープランチとクリスマスデザート  
~ミネストローネとりんごパフェ~

講師: 西原 由賀 氏



OECカフェ (男性ボランティアグループ) との交流会

場 所: 日限山地域ケアプラザ 調理室・多目的ホール2

対 象: 3回とも参加できる 概ね50代からの方15名  
(応募者多数の場合は抽選)

材料費: 3,000円  
(初回に集金し、欠席の場合でも返金はいたしません)

持ち物: エプロン・三角巾・ふきん2枚・筆記用具

申 込: 10月20日(日)までに

下記 電話・窓口・二次元コードからメールにて



日限山地域ケアプラザ ☎ 827-1870

