

楽しく!
かんたん♪

シニアのための

だれでもできるけん、
やってみようやあ

作ってみせるけん、
食べてみんさい



クッキング

フレイル予防



参加費
各回 **500** 円

～毎日の食事があなたの元氣をつくれます～

食事づくりがちょっとおっくうな日。かんたんに、おいしく、あなたらしく。
これからも元氣でいるための食事づくりを一緒に楽しみましょう。

01

きて・みて・たべるだけ!
クッキングショー編

と き

R7. **9.12** 金 10:00 ~12:00

場 所

大野東市民センター
1F 多目的ホール

募 集

先着 **25** 名

内 容

栄養士が目の前で調理を披露し、できた料理を
みんなで試食します。
コンビニ・スーパーのお惣菜や冷凍食品を使い
包丁を使わない簡単レシピを紹介します。

持参物

参加費



02

みんなで作って食べよう!
レッツチャレンジ編

と き

R7. **12. 2** 火 10:00 ~13:00

場 所

大野東市民センター
2F 調理室

募 集

先着 **16** 名

内 容

包丁を使わない手間なしかんたん料理を
栄養士と一緒に作ります。
缶詰や冷凍食品、電子レンジなどを活用したり、
タンパク質のちょい足し方法なども紹介します。

持参物

参加費、エプロン、三角巾、タオル、飲み物等



《募集締切》両日ともに開催 **前日**まで (*どちらか一方の参加でも構いません。)



【申し込み】 大野東市民センター TEL0829-56-1013



【問い合わせ】 大野支所 健康福祉係 TEL0829-30-3309

申込みフォーム
からもできます

