



食でつながる キッチンひろば

年を重ねると食が細くなり、栄養が足りなくなることがあります。食事で元気と力をつけ、病気に負けない体を作りましょう！簡単な料理実習と栄養のお話をします。

作ったお料理は、お話ししながら一緒に食べましょう。



	開催日	内容（予定）
9月実施の回	9月21日（日）	「ツナ缶とコーン缶を使った軽食時短料理」 メニューは、ツナとコーンの混ぜごはん・ロールパンのオープンサンド、クリームコーンスープです。 ※9月も11月も同じメニューとなります。
11月実施の回	11月16日（日）	

※時間は両日とも、**9時30分～11時30分**です。※メニューは変更となる場合があります。

対 象：65歳以上の人 16人

会 費：一人500円

会 場：藁科生涯学習センター1階 料理実習室

申 込：電話（054-278-4141）でお申込みください
（1申込2人まで）

▶9月実施分は、
8/24（日）10時から電話受付（申込順）

▶11月実施分は、
10/19（日）10時から電話受付（申込順）

食生活改善推進員とは？

「食生活改善推進員」は、家庭の食事をより良くし、地域みんなの健康を守るために活動しているボランティアです。合言葉は「私たちの健康は私たちの手で」。自分たちでできる健康づくりを大切にしています。50年以上の活動の歴史があり、最近では「健康で長生きしよう」「地域の食文化を大切にしよう」という新しい目標もかかげています。

問い合わせ 藁科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団
〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9

TEL：054-278-4141

静岡市生涯学習センター

公式LINEアカウントを開設しました

ぜひ「友だち追加」をお願いします！

