



# 食でつながる キッチンひろば

(各1回 全2回)

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<br>実施の回  | 9月26日<br>(土) | ～骨太料理～<br>サバそぼろのビビンバ、汁物、デザート    |
| 10月<br>実施の回 | 10月3日<br>(土) | ～防災料理～<br>アルファ米を利用した調理、パッククッキング |

※時間は、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

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器  
などを拭く布、筆記用具、マスク、会費

会場：藁科生涯学習センター1階 料理実習室

申込：8/29(土) 10時から電話申込(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！

