

リニューアルした調理室で

男性・初心者
大歓迎！



大人の 健康料理 教室



全3回

11.12(水) 19(水).26(水)

●日々の健康を考え、バランスのとれた大人の健康料理を作ろう！
・最近疲れやすくなった…。・筋力が衰えた…。など思っていないですか？
まずは、食事メニューを見直してみませんか？



時 間 10:00-12:00 頃

調理内容

DAY1：減塩レシピ(高血圧)

場 所 富岡まちづくりセンター調理室

DAY2：フレイル防止レシピ

定 員 16名

DAY3：バランスのとれた健康
レシピ

講 師

中村和子さん

参加費 1,500 円/人(全3回分計)

申込方法

電話または
右下にある二次バーコードを読み取り
入力フォームからお申込みください(先着順)

富岡まちづくりセンター

TEL 04-2942-3110

〒359-0007

埼玉県所沢市北岩岡 117 番地の1

