

料理に挑戦！

男の料理塾！



食事は生きることの基本であり大きな楽しみです。
「自分の食べたいものを自分で作る。」「家族や友人などに料理をふるまう。」
などができれば、食の楽しみは広がります。

料理をしたことのない男性大歓迎！この機会に料理に挑戦してみませんか？
食生活改善推進員がサポートします。

＜全3回コース＞

開催月日	内 容
10月23日（金）	料理の基本を学ぼう～切る・炊く・計るから始めよう～ 魚の卵とし丼、煮びたし、みそ汁
11月 6日（金）	料理の組み合わせ方を学ぼう～献立づくりのヒント～ マーボー豆腐、ナムル、中華スープ、ごはん
11月20日（金）	作ってみよう昼ごはん～自分で作る豪華なごはん～ 焼きメンチカツ、ポテトサラダ、スープ、果物、ごはん

※初参加の方歓迎、学習内容は7年度の「男の料理塾！」と同様になります。

☆時 間：10：00～13：00

☆場 所：須賀川市保健センター

☆対 象：須賀川市在住の男性

☆定 員：先着20名

☆参 加 費：500円（3回分）

☆準 備 物：エプロン・三角巾・筆記用具

☆申込方法：二次元コードまたは電話で健康推進員課へお申込み
ください。

＜申込〆切＞

10月5日（月）

※定員になり次第締め切ら
せていただきます。



申し込み・問い合わせ先

須賀川市役所健康推進課健康サポート係

☎ 0248-88-8123

申込二次元コード

須賀川市健康推進課
須賀川市食生活改善推進員会

※食生活改善推進員会は市と協働で生活習慣病を予防する食事などを普及しているボランティア団体です。