

健康寿命を延ばすための

好評開催中!!

健康料理教室

歳を重ねると、さっぱりした食事になりがちですが
気をつけないと、栄養のバランスが崩れることもあります。

本講座では、**レクチャー**を交え

みんなで**楽しく料理**を作りながら

「**食事でできる健康**」を学びます!



4/21... **バランス**の**春**の料理

5/19... **薄味**の工夫

6/16... **保存食品**を使って

7/21... **コレステロール**
中性脂肪が気になるときの工夫

男性も大歓迎!!

原則火曜日開催(月1回)

1回から気軽に参加できます!

時間：9:30～12:00

会場：アリーノ3F 調理室

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚

講師：栄養士食育チーム「なのはな」

参加費：1回1,200円(材料費込み) 定員：16名(予約制先着順)

申込方法：お電話または
アリーノ1F事務室でお申し込みください

川崎市有馬・野川
生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者
アクティオ株式会社

044-853-3737
URL <http://ari-no.jp>