

# 高齢者の健康維持・増進のための 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**を作って

「**食事でできる健康**」

を学びます!



10/18…**バランス**のとれた**簡単**料理

11/15…**簡単**料理で**免疫力UP!**

12/20…**楽しいパーティ**料理

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

講師：栄養士食育チーム「なのはな」

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚 参加費：1回1,500円(材料費込み) 定員：9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>

**男性也大歓迎!!**