

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!



- 1/17…若さを保つ 食事の工夫
- 2/21…高血圧予防! 薄味 の工夫
- 3/21…骨粗鬆症予防 の食事と工夫

原則火曜日開催(月1回)

男性也大歓迎!!

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>