

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

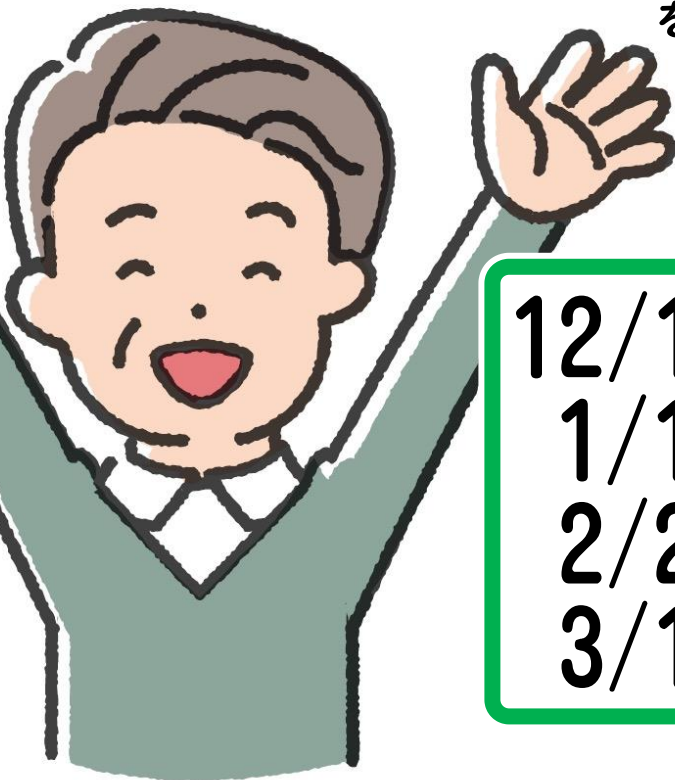
栄養のバランスが崩れることもあります。

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!



男性也大歓迎!!

12/19... **おもてなし料理**
1/16... **免疫力**を**高**めるための**食事**
2/20... **血圧**が気になるときの**食事の工夫**
3/19... **若さ**を**保つ**食事の工夫

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：12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>