

おうちでできる健康維持！健康増進！！

お手軽

健康料理教室

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！

楽に作れる
手間抜き料理も
お教えします！

1/20…**免疫力アップ**のための食事と工夫
2/17…**血圧**が気になるときの食事と工夫
3/17…**若さ**を保ち**健康寿命**を延ばす食事と工夫

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1,600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>