

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

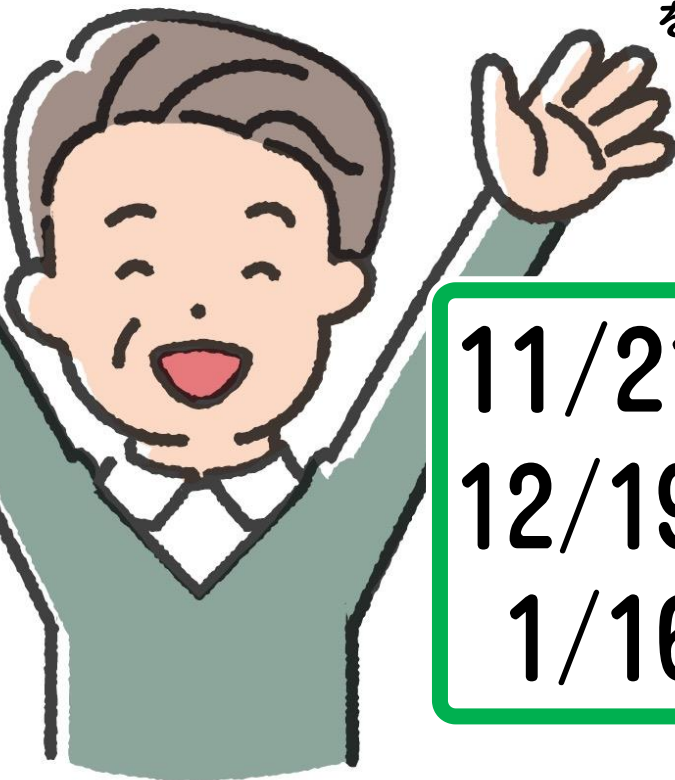
栄養のバランスが崩れることもあります。

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!!**

11/21…**胃の調子**が気になるときの  
の食事の工夫

12/19…**おもてなし料理**

1/16…**免疫力を高**めるための  
食事

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

**原則火曜日開催（月1回）**

**1回から気軽に参加できます！**

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>