

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！

4/18…**春のバランス**のとれた料理

5/16…**認知症予防**のために

6/20…**コレステロール**
が気になるときの食事

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>



男性也大歓迎!!