

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

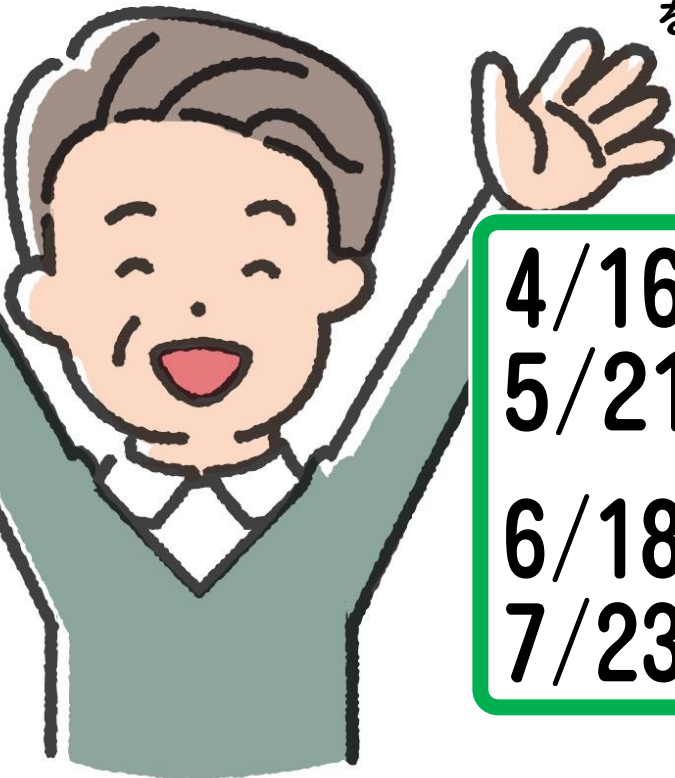
みんなで**楽しく料理**を作って

「**食事でできる健康**」

を学びます!



男性也大歓迎!!



4/16…**春のバランス**のとれた料理

5/21…**コレステロール**
が気になるときの食事

6/18…**認知症予防**のための
食事と工夫

7/23…**骨粗鬆症予防**のための
食事と工夫

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>