

初参加の方大歓迎！



男性のための料理教室



11月10日（火） 10時～12時30分

減塩でもおいしく、野菜たっぷりでバランスのとれたメニューに挑戦します。

福島区食生活改善推進員協議会会員が調理をサポートしてくれます。

料理に自信がない方もお気軽にご参加ください！

内 容

- ・管理栄養士のお話し『野菜たっぷり！減塩生活ははじめましょう』
- ・調理実習『ドライカレー、ブロッコリーとコーンのゴママヨサラダ、白玉フルーツポンチ』

持 ち 物

エプロン、三角巾(大きめのハンカチ)、手拭き用タオル、マスク、飲み物

参 加 費

調理材料費 500円（当日徴収）

場 所

福島区役所2階 栄養指導室

対 象 者

福島区にお住まいの男性 12名（申込み先着順）

共 催

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

申込み・問い合わせ

（申込方法）インターネット、電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間）令和8年10月6日（火）～10月30日（金）

（問合せ先）福島区役所 保健福祉課（健康推進）2階24番窓口 ☎ 6464-9882 ★栄養士まで★

インターネットでのお申込みはこちら→



令和8年度「男性のための料理教室」参加申込書

（ふりがな）

氏 名 _____

年 齢 _____ 歳

住 所 福島区 _____

電話番号（ ） — _____ — _____

食物アレルギーの有無（どちらかに○をつけ、有の場合は食材名をご記入ください）

【 有 （食材： _____） ・ 無 】