

～男性のための食生活講座～

健康で元気に毎日を過ごすために、料理を楽しく作ることを通して、
ご自身の食生活について考えてみませんか？
料理を作るのが初めての方も大歓迎です！



【開催日時】

令和7年9月10日(水)
午前10時～午後1時

【開催場所】

住吉区役所 2階 栄養講習室

住吉区役所保健こども家庭課
(健康推進) 1階 19番窓口
(電話) 06-6694-9882

【内容】

- ・お話「主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく食べよう」
- ・調理実習「かんたん！おいしい！
ヘルシークッキング」

【対象】 区内在住の男性

【定員】 12名 (先着順)

【費用】 1名 600円(調理材料費)

【持ち物】 マスク、エプロン、三角巾

【申込期間】 8月12日(火)～8月29日(金)

【申込方法】 電話、窓口、
行政オンラインシステム

【ご留意いただきたいこと】

- ・台風等により、午前7時時点で、「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は中止となります
- ・調理実習中は衛生管理上、マスクの着用をお願いします。
- ・調理実習については、住吉区食生活改善推進員協議会が担当します。

男性のための食生活講座申込書 (9月10日実施)

お名前

ご住所 住吉区

電話