

健康寿命は毎日の食卓から

# シニアの健康料理教室

栄区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）共催



調理と実食あり。  
料理初心者や、  
男性の方も大歓迎！  
ヘルスマイトさんが  
調理をお手伝いします。



※講座終了者には「ヘルスサポーター証」がもらえます。

# 11月22日(金)10:00~13:00

◇講師：栄区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）の皆さん

◇定員：15人（先着順）

◇参加費：300円（テキスト・材料費込）

◇持ち物：マスク、エプロン、三角巾、布巾、台布巾、手拭きタオル、筆記用具

◇申込：10月23日（水）9時より電話・来館にて

◇問合せ：豊田地区センター 045-895-1390

※講座準備の都合上、11/15（金）以降のキャンセルの場合は

参加費をご負担いただきます。11/14（木）までにご連絡ください。

豊田地区センター

