

男性のための初心者料理教室

いつまでも元気で健康に過ごすためには、毎日の食事が大切です。
簡単でおいしく、栄養バランスのとれた料理について学んでみませんか？

**初心者
でも大丈夫!**

いつまでも健康でいるための
生活習慣・食生活のコツを
お知らせします。



全4回

定員18名
(抽選)

1回目	平成31年 2月15日(金)	3回目	3月1日(金)
2回目	2月22日(金)	4回目	3月8日(金)



- 時 間：午前10時～午後1時30分
- 会 場：砧総合支所健康づくり課栄養相談室
- 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
- 費 用：1回につき500円(食材費)
- 講 師：砧総合支所保健福祉センター健康づくり課栄養士 他
- 対象者：以下の(1)から(4)までを全て満たす方が対象です。
 - (1) 料理初心者の方。
 - (2) 世田谷区内在住・在勤の方。
 - (3) この教室に初めての参加の方。
 - (4) 全4日間参加できる方。

29年度メニュー(参考)

- ◇ごはん、ぶりの鍋照り焼き、小松菜のごま酢和え、みそ汁
- ◇きのこご飯、大根と鶏肉の煮物、かきたま汁、白菜とかぶの即席漬け・・・

申し込み・問い合わせ先 砧総合支所保健福祉センター健康づくり課
電話またはFAXでお申し込みください。

電 話 3483-3161

FAX 3483-3167

申し込み期間

平成31年1月25日～2月7日

F A Xでお申し込みの方

下記に必要事項をご記入いただきお送りください。

砧総合支所保健福祉センター 健康づくり課宛

0 3 - 3 4 8 3 - 3 1 6 7

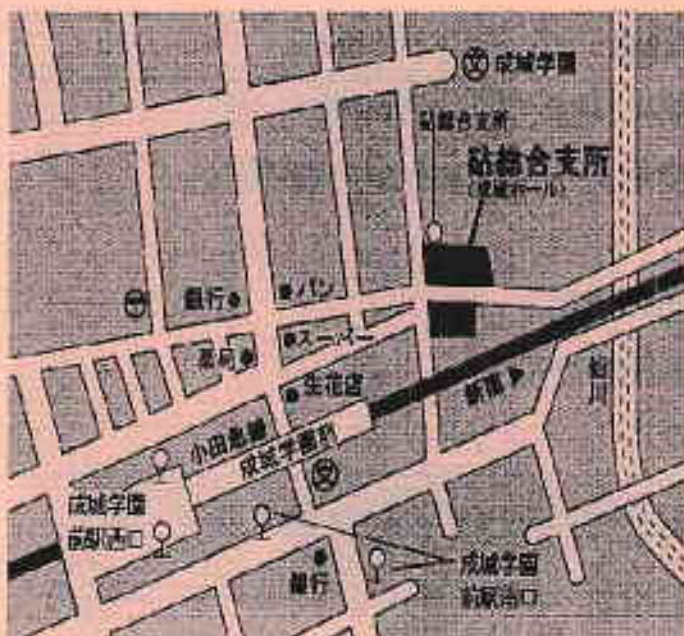
「男性のための初心者料理教室」申込用紙

氏 名		年 齢	
住 所			
電 話			

注) 電話番号は日中にご連絡がとれる番号をご記入ください。

会場地図

砧総合支所 2階健康づくり課栄養相談室 世田谷区成城6-2-1



小田急線成城学園前駅北口下車3分
バス「成城学園前駅(南口)」下車4分
(成城学園前駅南口～渋谷駅・等々力操車所・用賀駅・二子玉川駅・都立大学駅北口)
バス「成城学園前駅(西口)」下車5分(成城学園前駅西口～つつじヶ丘駅南口・調布駅南口・狛江駅北口・千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・千歳烏山駅南口)
バス「砧総合支所」下車すぐ(祖師谷・成城地域循環)