

初心者でも安心！



男のかんたん 健康料理教室



～からだにやさしいごはんを楽しく学ぼう～

管理栄養士が
教えます！

講座内容（全3回）

第1回

10/6（火）

10：00～13：00

旬の野菜でカラダ
の調子を整えよう



第2回

11/17（火）

10：00～13：00

知って得する！
脂質の選び方



第3回

12/15（火）

10：00～13：00

おいしく続ける
減塩クッキング



場 所

赤磐市立中央公民館 調理研修室

対 象

一般男性 ※初心者歓迎！

定 員

24人（要予約・先着順）

参加費

500円/1回

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物

講 師

管理栄養士



◆申込期間 8月31日（月）～9月29日（火）※第1回

◆申し込み先 赤磐市立中央公民館（赤磐市下市337）

☎ 086-955-0069（平日9：00～17：15）お申込みいただけます



▲QRコードからも
お申込みいただけます