

男性料理教室

男子厨房に入らずんば健康を得ず

食は健康の源！いつまでも元気でいるために！

健康寿命を延ばすためのバランスの良い献立を作れるようになることを目指します。

こんな方にお勧めです！
「定年退職するまで料理をする機会がなかった。」
「最近料理に興味をもった。」
「料理をしなればならなくなった。」
「地域に知り合いを作りたい。」

【メニュー】

- ・鶏手羽元の甘辛煮
- ・米粉のシチュー 他



【主催団体】

府中栄養改善推進員の会 (旧ヘルスメイト府中21)
地産地消の食材や身近に購入できる食材をメインに、健康作りに役立てようと様々な角度からバランスのとれた1食分のレシピを考案、調理実習当日の前には、手順や注意点などの確認にも力を注いでいます。

日 時：2017年12月22日 (金曜日) 11時～14時

場 所：府中市市民活動センタープラッツ料理室 (ル・シーニュ6階)

参加費：800円

定 員：先着16人 締 切：12月21日 (木曜日)

持ち物：エプロン・三角巾・布巾・タオル

.....

問合せ・申込み：来館または電話

府中市市民活動センタープラッツ 担当：三上

ル・シーニュ5階

(府中市宮町1-100・府中駅徒歩1分)

TEL 042-319-9703

主 催：府中栄養改善推進員の会 (府中市市民活動センタープラッツ登録団体)

府中市市民活動センタープラッツ

