

初心者
大歓迎★

新しい
趣味に★

料理を通して
仲間づくり★

男性のための料理教室

いつまでも健康で元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。
実際に体験しながら、お料理のコツや、健康的な食生活のポイントについて学び
ましょう！



教室では…

- ☐ 簡単でおいしく、栄養バランスの良い料理を作ります！
- ☐ 包丁の使い方から詳しく説明します！
- ☐ いつまでも健康でいるための食生活のポイントをお伝えします！
- ☐ 食中毒予防の調理の知識を学べます！

参加すると…

- ☐ 料理の基礎がわかる！
- ☐ 簡単な料理が作れるようになる！
- ☐ 料理が新しい趣味になる！
- ☐ ご家族がいなくても、自分で食事を作ることができる！
- ☐ 地域に新しい友人ができる！



でも料理はしたことないし…という方へ！ 参加者の感想です♪

勇気を出して参加して
良かった。
参加することに
意義あり！！

習った料理を家で作り
妻に喜ばれました！

退職後の
新しい趣味が
料理になりました！

良い仲間に出逢えて
よかったです。

教室参加者で
自主グループを作り
楽しく料理を続けています！

食事のバランスを
気をつけるように
になりました！

少しでも興味を持ったらはじめ時！ 詳細は裏面をご覧ください♪



男性のための料理教室 ご案内



対象

60 歳以上の男性 15 名（先着順・区民優先） ※原則、2 日間参加できる方

日時等

2 日間で 1 コースです。

	日時	場所	内容	持ち物
1 日目	8 月 2 0 日(水) 9 時 30 分～ 1 3 時	高津市民館 11 階料理室	○講義（調理基礎、食中毒 予防等） ○調理実習 講師：栄養士グループさくらんぼ の会 田島三枝子氏	エプロン・三角巾 (大判のハンカチ等) 食器用ふきん 2 枚 筆記用具 調理実習費 500 円
2 日目	8 月 2 9 日(金) 9 時 30 分～ 1 3 時	高津市民館 11 階料理室	○講義（高齢期の食生活 等） ○調理実習 講師：栄養士グループさくらんぼ の会 田島三枝子氏	エプロン・三角巾 (大判のハンカチ等) 食器用ふきん 2 枚 筆記用具 調理実習費 500 円

お申込み

令和 7 年 7 月 15 日(火) から 令和 7 年 7 月 3 1 日(木) までに
下記連絡先まで来所、電話、または Logo フォームにてお申し込みください。



Logo フォーム



高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援課 3 階 7 番窓口
電話 044-861-3259（平日 8 時 30 分～17 時）