

# 男の簡単料理

ひとりご飯、

みんなでご飯、

みんなで元気！



毎日の食事どうしていますか。

お口の健康、認知症とも関わる食事の大切さを学び、電子レンジを使った簡単料理で健康になります。

料理は自宅でひとりでもできるように一人分ずつ作り、みんなでワイワイ楽しみながら試食します。

日時

令和8年1月26日～3月23日  
(隔週月曜日)

午後2時～4時

全5回連続講座  
(詳細裏面へ)

場所  
管生分館 学習室

費用  
保険に係る費用、材料費

900円

対象

おおむね65歳以上の方 15人  
(女性も参加できます。)

ご夫婦でもおひとりでもどうぞ

申込み

12月16日(火)10時から

電話または受付窓口へ【先着順】

※申込みの際の個人情報は、個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。  
なお、個人情報は適切に取扱います。



講座紹介のHP

申込み・問合せ 管生分館  
〒二二一六一〇〇一五川崎市宮前区管生5-4-11  
電話：〇四四一九七七一四七八一  
ファックス：〇四四一九七六一三四五〇

# プログラム

全日午後2時～4時

※プログラムは変更または中止になる場合があります。

日付	内容	講師
1/26 (月)	<b>オリエンテーション/ 食事の大切さ</b> 毎日の食事に何を食べていますか。 色々な食品を組み合わせて食べる事がポイントです。 フレイル予防や認知症のリスクを下げる食事について、ご自身の食事を振り返りながら学びます。	 川崎市宮前区役所 地域支援課 管理栄養士
2/9 (月)	<b>お口の健康</b> 口の中を健康に保つことにより、食事から栄養をしっかりと吸収し、健康でいられる学びます。オーラルフレイル（口腔虚弱）、8020運動などお口の健康について知識を深め、口の体操を体験します。	 川崎市健康福祉局 健康増進課 歯科衛生士
2/23 (月祝)	<b>電子レンジ調理に挑戦 簡単料理(1)</b> 電子レンジの使い方のコツと活用法、安全な加熱方法などを学び、まずは包丁を使わずに、レンジを使って料理を作ります。	料理研究家 食育アドバイザー 製菓衛生師 吉永 順子氏
3/9 (月)	<b>レンジで1汁1菜 簡単料理(2)</b> ご飯、おかず、汁物を電子レンジで作ります。一人分でもおいしく作れる工夫を学びバランスのとれた食事を目指します。	 同上
3/23 (月)	<b>簡単 デザート作り 簡単料理(3)/振り返り</b> 甘いものも自分で糖分調整して美味しく糖質カット。デザート作りと、試食をしながら講座の振り返りをします。	同上

※第3、4、5回はエプロン、マスク、バンダナ、手拭きタオルをお持ちください

## 菅生分館 案内図



### 「蔽敷」バス停下車徒歩1～3分

※公共交通機関のご利用をお願いします。

◆宮前平駅（東急田園都市線）から【市営バス】  
生01 生田駅行  
宮05 聖マリアンナ医科大学前行

◆武蔵溝ノ口駅（JR南武線）・溝の口駅（東急田園都市線）から【市営バス】  
溝11 新百合ヶ丘駅前行  
溝17 菅生車庫行  
溝16 聖マリアンナ医科大学前行  
溝18 鷺ヶ峰営業所前行、聖マリアンナ医科大学前行

◆登戸駅（JR南武線・小田急線）から【市営バス】  
登05 菅生車庫行、鷺ヶ峰営業所前行、宮前区役所前行