

同級生と差がつく！

男性のための 栄養と料理教室

年齢を重ねても、頭も体もシャープでいたい...これをかなえるのが、「自分で料理を作ること」です。初心者でもできる、カンタンで栄養たっぷりの食事を作ってみませんか？

年齢を重ねても筋肉を落とさない食事のコツも一緒に学べます。

期 間

令和元年12月～令和2年1月（全4回）

※詳しくは裏面をご覧ください。

内 容

調理実習、栄養や調理に関する講話

※詳しくは裏面をご覧ください。

場 所

サンコスモ古賀

対 象

50歳代以上の男性

定 員

20名（先着順）

参加費

1,500円（全4回）



申込期間

10月28日（月）から

お申し込み

電話または窓口にて受付しております

【問い合わせ】 ☎ 942-1151

古賀市 予防健診課 健康づくり係（サンコスモ古賀）

同級生と差がつく！

男性のための 栄養と料理教室

日程

	日時	テーマ	場所
1	令和元年12月13日(金) (10:00~12:00)	自分の体をチェックしてみよう (健康測定・講話)	201・202 会議室
2	令和元年12月20日(金) (10:00~13:30)	調理の基本と栄養のポイント① (講話・調理実習)	206会議室 調理室
3	令和2年1月16日(木) (10:00~13:30)	調理の基本と栄養のポイント② (講話・調理実習)	206会議室 調理室
4	令和2年1月30日(木) (10:00~13:30)	調理の基本と栄養のポイント③ (講話・調理実習)	206会議室 調理室

◆第1回は、骨密度と体組成を測定します。

◆調理実習の日(第2回~第4回)は、エプロン、三角巾をご持参
ください