

さきがけ！

男の料理塾

塾生募集

料理経験のない方でも大丈夫！

「さきがけ！男の料理塾」は、食と栄養、健康に関する講義と実習を通じて、楽しみながら料理ができることや、仲間との「新たなつながりづくり」を大切にしています。栄養バランスを考えた献立作成や材料の購入まで、料理や健康についてのポイントをしっかりお伝えします。

常磐・木曜日コース 定員12名

会場：常磐公民館（常磐関船町作田1-1）

日程：6月13日、6月20日、6月27日、
7月4日、7月11日、7月18日、
7月25日、8月1日（全8回）

募集期間：5月20日(月)～ ※先着順

内郷・水曜日コース 定員12名

会場：総合保健福祉センター 3階栄養指導室
（内郷高坂町四方木田191）

日程：9月18日、9月25日、10月2日、
10月9日、10月16日、10月23日、
10月30日、11月6日（全8回）

募集期間：8月19日(月)～ ※先着順

中央台・金曜日コース 定員12名

会場：中央台公民館（中央台飯野4丁目5-1）

日程：1月17日、1月24日、1月31日、
2月7日、2月14日、2月21日、
2月28日、3月7日（全8回）

募集期間：12月16日(月)～ ※先着順

対象者 いわき市在住の65歳以上の男性
（受講経験のない方）

時間 午前10時～午後1時半
※第7回は正午まで

講師 管理栄養士・歯科衛生士・薬剤師

参加費 各コース全6回分食材料費として
3,000円
※第7回は調理なし
※第8回は別途費用がかかります

※日程や会場は都合により変更となる可能性があります。
予めご了承ください。

お問合せ・お申込み 詳細はQRコードから！

いわき市地域包括ケア推進課

TEL:0246-27-8575

