



男性のための 料理教室

メニュー：キーマカレー、ほうれん草のツナ
あえ、切り干し大根の中華スープ



～めざせ！元気で長生き！！～



《と き》10月31日（水）午前10時～午後1時

《場 所》都島区保健福祉センター分館

（※大阪市都島区中野町5-15-21 大阪市都島センタービル）

《内 容》お話、栄養チェック、調理実習

《講 師》都島区保健福祉センター分館 管理栄養士

《参加費》400円（材料費）※申込時にお支払いください。

《持 物》エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

《対 象》市内在住の方で60歳以上の男性

《定 員》先着15名

《申 込》9月1日（土）からご来館にてお申し込みください。

申込は、都島区老人福祉センターまで（受付時間は、午前10時～午後5時）

【都島区老人福祉センター 住所：都島区中野町4-2-24-108 電話：06-6354-0354】