

# 簡単に栄養がとれる 料理教室

- ◆と き 2月22日(金) 午前10:30~13:00
- ◆ところ 旭区民センター 1階 調理実習室
- ◆対象 市内在住60歳以上の方
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆参加費 700円(材料費・保険代)
- ◆内容 簡単に栄養がとれる料理教室
- ◆申込み 2月6日(水) 午前10時~午後5時まで **来館**にて  
※代理申込不可

★あなたの栄養足りていますか？



★低栄養ってなあに？

## メニュー (予定)

- ごはん
- 鶏肉の和風ミートロール
- さっぱりサラダ
- お味噌汁
- 牛乳かん

☆低栄養とは？

☆低栄養になるとどのよう  
な状態になるのか？  
などを学びます！



旭区老人福祉センター旭区森小路2-5-29  
TEL: 06-6955-1377 FAX: 06-6955-1398  
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

## 申込書

『簡単に栄養がとれる料理教室』に申し込みます。



氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男・女  
住所 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳  
電話番号 \_\_\_\_\_ 利用証番号 \_\_\_\_\_

※料理教室参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。