



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

健康寿命をのばす 料理教室



と き／令和2年2月17日（月） 午前10時30分～午後1時

ところ／旭区民センター 1階 調理実習室

講 師／播 賢知さん（料理研究家）

対 象／大阪市内在住の60歳以上の方

定 員／20名（先着順）

費 用／800円（材料費・保険代）

持ち物／筆記用具・エプロン・三角巾・お手拭きタオル

申込み／1月20日（月）10時から来館にて



～ 料理メニュー ～

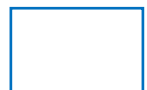
- ・豆腐の照り焼き丼
- ・鶏むね肉の治部煮
- ・秋刀魚のから揚げ香味ソース
- ・糸寒天の酢の物

低栄養ってどんな状態？低栄養の予防方法とは？
「健康寿命」をのばすために調理実習をしながら
学びましょう！

旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-9
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398
指定管理者（福）リベルタ

切り取り

『健康寿命をのばす料理教室』申し込み用紙



お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____



※講習会参加に際し、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。