

高齢者の料理教室

～手作り巻き寿司で 節分を迎えよう！～

◆と き：令和6年1月26日（金）

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 氏（料理研究家）



◆～料理メニュー～

☆巻き寿司

☆いなり寿司

☆えのき茸とかまぼこのワサビ

醤油和え

☆豆腐とわかめの赤だし

◆対 象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

※男性も大歓迎です。

◆定 員：20名（先着順）

◆費 用：1,000円（材料費/保険代等）

◆持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾・タオル



◆申込み：令和6年1月5日（金） 午前9時45分から来館にて受付

※1月18日（木）以降のキャンセルは返金不可。

2月の伝統行事である節分。節分の料理の意味や由来は、ご存じですか？
色々な方と食事しながら、季節を感じることで脳に刺激を与え、脳の働きを
活発化させ認知症予防につながります。

また『お寿司の基本』を今さら聞けない方もおられるかも知れません。

今回、料理研究家をお招きし、『節分のお話&手作り巻き寿司』の作り方を
学んでいただき、季節を感じる調理実習を行います。

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

『高齢者の料理教室 ～手作り巻き寿司で節分を迎えよう！～』申込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

性別 男性・女性

電話番号 _____

利用証番号 _____

※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。