

体にやさしい!

簡単(減塩)クッキング

～美味しく健康!塩分控えめ生活を始めませんか～

◆日 時 10月8日(水) 午前10時～13時頃

◆場 所 城東区役所 2階調理室

※集合は、9:50 城東区役所 2階 エレベーター前

◆参加費 600円 (材料費)

◆内 容 【献立】



*ご飯 *豚肉と野菜の塩麴蒸し焼き
*さつまいものカレーサラダ
*チンゲン菜のとろみスープ *コーヒーゼリー



◆講 師 城東区食生活改善推進員協議会

◆対 象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

◆定 員 20名(先着順) 男性の参加も大歓迎!



◆持ち物 エプロン・三角巾・マスク・お手拭き・筆記用具

◆申込み 9月24日(水)から ご本人様が参加費を添えて来館にて

※申込みは、午前9時45分～午後5時まで ※10/1(水)以降のキャンセルは返金不可

主 催

城東区老人福祉センター【指定管理者】社会福祉法人 リベルタ

問合せ

06-6932-0017 日・祝・年末年始を除く AM9:45～PM5:00

★講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、お気軽に当センターまでご相談ください。