

クッキング ^ナ ^オ NAO (シニア向けお料理教室) へのお誘い

大田地域活動栄養士会

こんにちは♪ 私達は、大田区で活動している栄養士の会です。

人生百年時代と言われますが、毎日いろいろな食品をきちんと食べ、栄養不足にならないようにすることが皆様の健康長寿を伸ばすことにつながります。ご参加いただいた皆様と、楽しく学びながらお食事をつくり、試食をしていただくフレイル予防にもつながるお料理教室です。お料理好きな方はもちろんですが、お料理初心者の方、一人暮らしの方、大歓迎です。

ご希望の方は、下記の内容をご覧の上、ご希望の曜日の担当講師へお申し込みください。

(体験参加もできます。ご興味のある方はお問い合わせください。)

★日時：毎月一回 午前 10:30～12:30

第2月曜、第3水曜、第4木曜、第2金曜コースがあります。

第3水曜日コースのみ 午前 10:00～12:15

★会場：消費者生活センター (蒲田駅より徒歩3分) 2階 調理室

★内容：調理実習・試食・健康ワンポイントアドバイス

★会費：一回 1500円 当日の調理材料費+講師料(会場費・連絡費含む)

★入会金：1000円

★定員：20～25人(定員人数により、ご希望に添えない場合がございます)

★持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・食器ふきタオル・マスク(調理中)

★講師：大田地域活動栄養士会会員

※ご参加は、大田区在住の60歳以上のかたをご優先させていただきますが、

お席に余裕がある場合は、どなたでもご参加できます。

※食中毒防止のため、マニキュア、飾りのついた指輪、腕時計、腕輪などは
ご遠慮くださいませ。

【お問い合わせ・お申し込み先】

月曜コース：酒井敦子 090-9829-7530 水曜コース：竹内孝子 090-6516-8276

木曜コース：白岩法子 080-5483-2451 金曜コース：緑川真知子 090-5403-7649

下記をご記入の上、点線から切り取り、ご参加当日お持ちください

切 り 取 り

月日	お名前	ご住所	お電話番号	禁忌食品の有無
		〒		
ご希望クラス	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日