

# 男性のための料理教室

～食の自立支援・バランスの取れた食事を！～

食の自立支援として始めた「男性のための料理教室」、  
今年で13回目を迎えます。

男性がいかに自立でき、健康でいられるかは、食事が大きなポイントです。  
また、「自炊ができる・できない」ということが高齢期の健康に影響しかね  
ません。調理を通して、男性自ら『食』について興味を持ち、自分で作る  
楽しさとバランスの取れた食事の重要性を知り、そして仲間づくりをやって  
みませんか！

初心者でも大丈夫、参加お待ちしております！

第1回：1月17日（水）

第2回：1月24日（水）

第3回：1月31日（水）

- 【時 間】：9時30分～12時30分  
【場 所】：ふれあい交流センター「ネイブル」調理室  
【定 員】：20名  
【対象者】：おおむね50歳以上の男性（ご夫婦での参加大歓迎！）  
【参加費】：1,500円（3回分） ＊初日に徴収します。  
【内 容】：血圧測定・健康講話・実習・試食会（バイキングあり）  
【講 師】：江北町管理栄養士  
【持ち物】：エプロン・三角巾・バンダナなど  
【締切日】：1月5日（金）までに下記宛お申込み下さい。

<申込先> 社会福祉法人 江北町社会福祉協議会

江北町大字山口 2637-7（町老人福祉センター内）  
TEL 0952(86)4317 FAX 0952(86)3845

この事業は、皆さまより頂いた赤い羽根共同募金の配分金を活用しています。