

# 元気になれる料理講座

## 男性コース(全4回)

初心者大歓迎!

**11月4日、11日、18日、25日**

いずれも金曜日 午後1時30分～午後3時30分  
(受付がありますので10分前にお越しください)

- 内 容 「栄養たっぷり!フライパン1つでできる料理」  
※完成した料理は持ち帰ります。
- 場 所 総合福祉センター1階 日常生活訓練室
- 対 象 市内在住の60歳以上の男性で全4回参加できる人
- 定 員 12人(定員を超えた場合は抽選)
- 参加費 2,000円/4回(講座初日にお支払い下さい)
- 講 師 介護予防係職員(管理栄養士)
- 持ち物 エプロン、バンダナ(又は三角巾)、  
食器用ふきん2枚、手拭きハンカチ、マスク



### <申込み>

10月5日(水)～10月25日(火)

火曜日～金曜日 午前9時～午後5時

電話(介護予防係77-7896)、窓口にて受付

※定員を超えた場合は抽選を実施します。

抽選結果は10月26日(水)以降、申し込み者全員に  
電話で連絡します。

- お願い 来館前に自宅での検温をお願いします。  
発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。