

はじめての
一歩



男の料理教室

地産野菜を使った味噌汁をつくろう



日時：令和7年11月21日（金）

10：00～13：30（受付9：50～）



内 容 管理栄養士による、自宅で簡単にできるバランスのとれた食事で
健康寿命をのばしましょう

メニュー 具たくさん味噌汁（肉団子入り）・おにぎり・デザート

会 場 文化交流センター（裏面の地図参照）

講 師 管理栄養士 秋山敦子氏

対象者 練馬区在住の65歳以上の男性

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ可）、マスク、筆記用具、
手拭きタオル、箸（会場に用意あります）

※調理室は備えつけのスリッパを使用します。気になる方は室内履きをご持参ください

定 員 20名 先着順（申込メ切11月10日）

参加費 500円

＜申し込み・問い合わせ先：担当地域の包括支援センターまでお電話下さい＞

田柄地域包括支援センター 03-3825-2590（田柄1～4、光が丘1）

光が丘地域包括支援センター 03-5968-4035（光が丘2・4～6 旭町 高松5-13～24番）

光が丘南地域包括支援センター 03-6904-0312（高松4・5-1～12 田柄5 光が丘3・7）

第3育秀苑地域包括支援センター 03-6904-0192（土支田 高松6）