

男性のための 料理教室

Men's Cooking

参加費 ¥200
先着15人

7/9

水

会場：徳地地域交流センター
時間：10:00～13:00

料理は脳トレ！
認知症予防にも効果あり♪

内容：保健師によるミニ講話、健康相談
ヘルスメイトによるレシピ説明
調理実習、試食

持ってくるもの：エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、筆記用具、参加費200円



講師 ヘルスメイト *Health Mate*

山口市食生活改善推進協議会 徳地支部
“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、
食を通した健康づくりのボランティアとして
活動を進めています。

今回のこんだて

- ・肉野菜うどん
- ・長芋のもずく和え
- ・ほうじ茶プリン



何歳からでも料理は作れます。体力、気力のある今のうちに習っておきたい。

申し込み先

山口市徳地地域交流センター TEL.0835-52-0217

〒747-0292 山口市徳地堀1561-1
開庁時間 平日8:30～17:15

こちらからも申し込みできます→



申込×切
7/4(金)