

シニアお手軽料理教室

いつまでも元気に過ごす秘訣は日々の食事にあります。
無理せずバランス良く栄養を取り入れることが出来る工夫をお伝えします。



一緒に作って、みんなで食べて、
健康づくりを目指しましょう！

- 1 対 象 概ね70歳以上の方(主に一人暮らし・高齢者のみ世帯の方)
- 2 時 間 午前9時30分～正午
- 3 場 所 伊那市保健センター
- 4 参 加 費 材料費 500円程度
- 5 持 ち 物 ★エプロン ★三角巾 ★ハンドタオル ★マスク
- 6 定 員 15人程度
- 7 申 込 方 法 初回は5月15日(水)までに下記へお申込みください。
途中からの参加も可能です。1週間前までにお申込みください。

日程	テーマ(予定)
5月21日(火)	賢く食べよう 食事の量と質
6月20日(木)	美味しく減塩 塩分を減らす工夫
7月18日(木)	パッククッキング パート1 (ポリ袋を使った時短料理)
8月22日(木)	野菜をまるごとおいしく食べよう(夏バテ予防)
9月19日(木)	日常備品を上手に使って料理しよう (缶詰・乾物)
10月17日(木)	パッククッキング パート2 (ポリ袋を使った時短料理)
11月13日(水)	冷凍食品を上手に使おう (簡単時短料理)
12月11日(水)	米粉クッキング 体にやさしい米粉を使って
1月16日(木)	免疫力をつけよう(バランス良い食事で免疫力アップ)
2月20日(木)	骨コツ貯金で元気よく 丈夫な骨を作るには
3月12日(水)	春を感じる！行楽弁当をつくろう(栄養バランスを考えて)

【お申込み・問合せ先】

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係
 担当 村上可純(保健師) 北原丞子(管理栄養士)
 電話 78-4111(内線2359)
 96-8140(直通)



※ 裏面にも別の教室案内がありますのでご覧ください。