

楽しく、明るく、元気よく

あなたも挑戦してみませんか

男性の為の料理教室



2006年の料理教室の風景



2005年の料理教室の風景

東北大学川島隆太先生が高齢者の脳の活性化について調査したところ、「定年退職後の男性に調理の基本を習ってもらい、家庭で調理をしてもらう調査の結果、食事を作ることは、自分や家族の健康を守るだけでなく、自分自身の脳の健康をも守ることが分った。・・・また高齢者から調理を取り上げることは、認知症になるリスクをたかめるだけだ。」と言うことです。

そこで高齢者などの食生活をサポートしている「浜松フリー管理栄養士の会」に講師をお願いして、2005年より中高齢者男性向けの料理教室を開催しました。今回は下記の通りです。あなたも是非挑戦してみてください。

記

1. 日時 2月17, 24日(火) 10:00~13:00
2. 場所 佐鳴台公民館調理室
3. 講師 今泉美津子先生(浜松フリー管理栄養士の会)
4. メニュー 2/17 豚肉のピリから炒め、青菜の辛し和え、のっぺい汁、簡単デザート
2/24 春の散らし寿司、ハマグリのお汁、簡単デザート
5. 費用 材料費のみ1,400円(1回700円) 集金は、2月17日にします。
6. 定員 20名 (20名になり次第締め切ります。)
7. 申込先 佐鳴台公民館ふれあいコーナー 447-7477 (水曜日9時~11時)
または、事務局 449-0302 (織田)